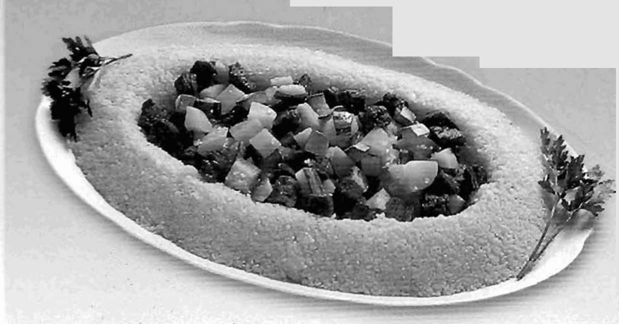
Conselho Nacional SESI

Cozinha BRASIL

Alimentação Inteligente

250 receitas econômicas e nutritivas.







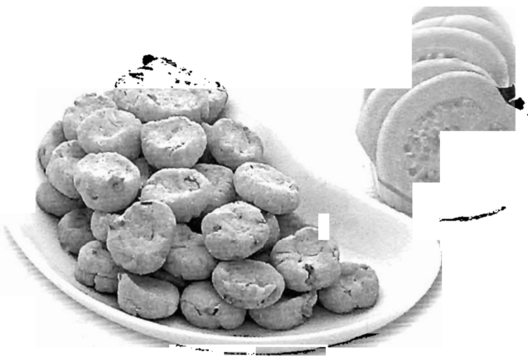
Alimente-se Bem com R$ 1,00

Nesta edição, capítulo especial com receitas de mandioca.

SESI São Paulo

FOME ZERO
O BRASIL QUE COME AJUDANDO O BRASIL QUE TEM FOME

BRASIL UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL



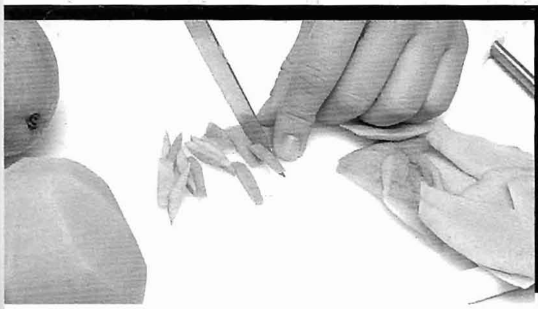
Biscoitinhos Saborosos

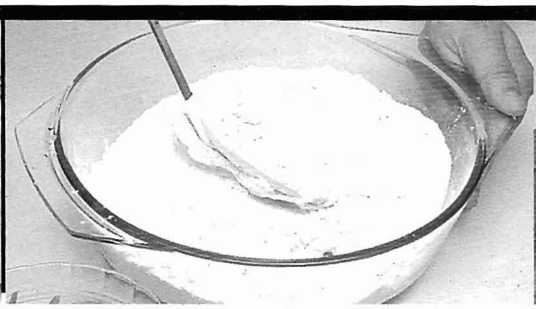
Custo unitário: R$ 0,02
Valor calórico da porção: 65,92 kcal
Rendimento: 25 porções
Tempo de preparo: 30 min

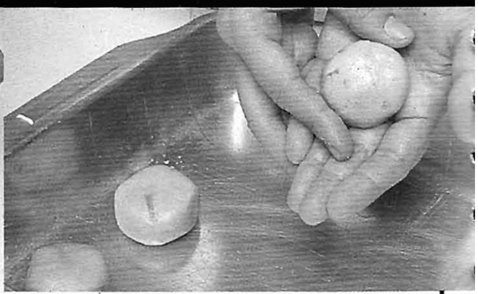
Pique a casca de goiaba em tirinhas e reserve. Numa vasilha, misture a farinha, o açúcar e a margarina. Amasse até formar uma massa homogênea, misture as casquinhas bem picadas, molde os biscoitinhos em formato arredondado e leve para assar em forno médio preaquecido até dourar.

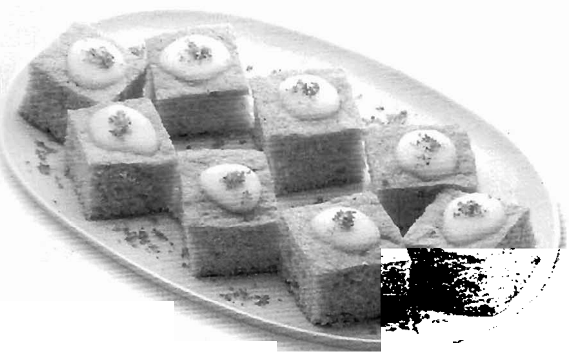
Dica: Fica ótimo acompanhado do chá de frutas.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de goiaba	2 unidades	-
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,33
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Margarina	3 colheres (sopa)	R$ 0,08
		Total: R$ 0,50









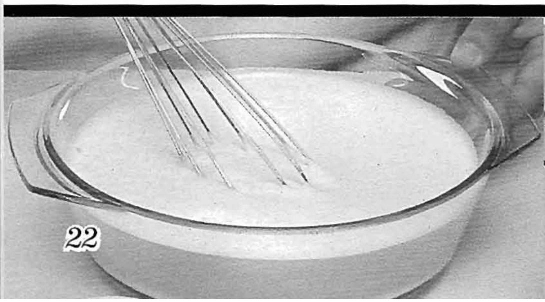
Bolo Colorido

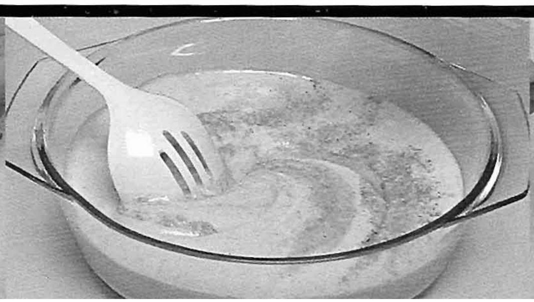
Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 147,45 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 40 min

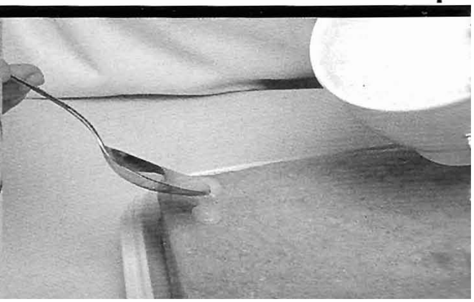
Bata as claras até ficar em ponto de neve, adicione o açúcar, as gemas e continue batendo. Acrescente aos poucos o leite até formar um creme homogêneo. Adicione a farinha de trigo peneirada e mexa delicadamente. Junte o pó da gelatina e, por último, o fermento em pó. Leve para assar em fôrma untada e enfarinhada em forno preaquecido. Para a calda, misture o suco de limão e o açúcar. Cubra o bolo depois de assado.

Dica: Ideal para festas infantis.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Ovo	4 unidades	R$ 0,63
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Farinha de trigo	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,20
Gelatina em pó	1 caixa	R$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Calda:		
Limão	2 unidades	R$ 0,25
Açúcar	5 colheres (sopa)	R$ 0,10
		Total: R$ 1,91







Bolo com Cobertura de Rapadura

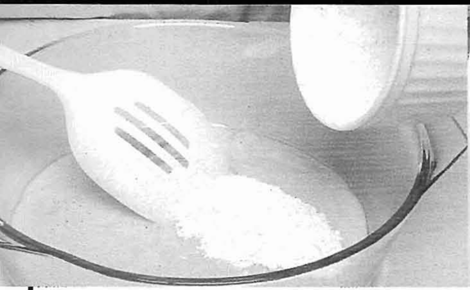


Custo unitário: R$ 0,07
Valor calórico da porção: 166,47 kcal
Rendimento: 20 porções - Tempo de preparo: 40 min

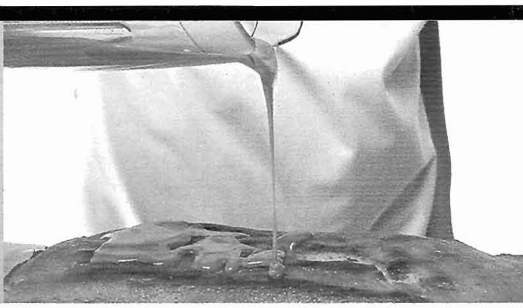
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Margarina	5 colheres (sopa)	R$ 0,39
Açúcar	7 colheres (sopa)	R$ 0,13
Água	1 1/2 xícara (café)	
Sal	1 colher (café)	-
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,26
Fermento em pó	1 colher (chá)	R$ 0,10
Margarina para untar	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Calda:		
Rapadura	1 xícara (chá)	R$ 0,55
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
		Total: R$ 1,48

Derreta a margarina, coloque no liquidificador, bata juntamente com o açúcar, a água e o sal até ficar homogêneo. Aos poucos, adicione a farinha de trigo misturando bem e, depois, o fermento. Leve para assar em fôrma untada com margarina, em forno moderado por aproximadamente 30 minutos. Para a calda, derreta a rapadura, junte a água e faça uma calda em ponto de fio. Bata no liquidificador ainda quente, até ficar cremoso. Coloque em cima do bolo. Deixe secar.

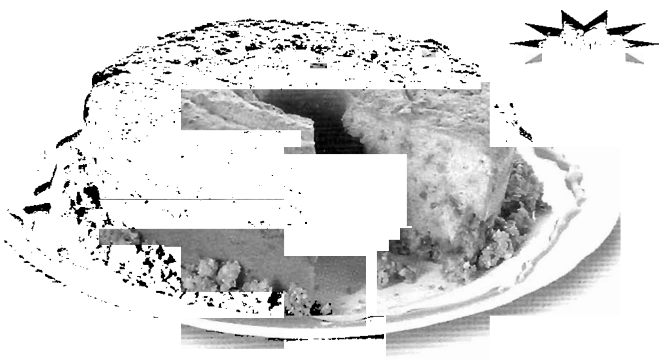
Dica: Ótima fonte de energia.







Bolo Crocante de Soja

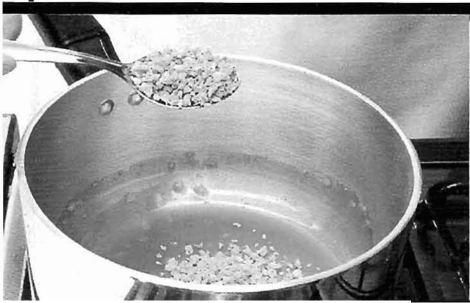


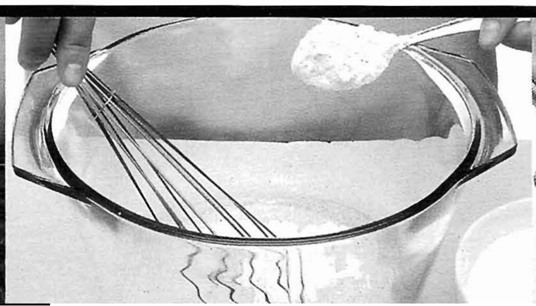
Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 232,92 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 45 min

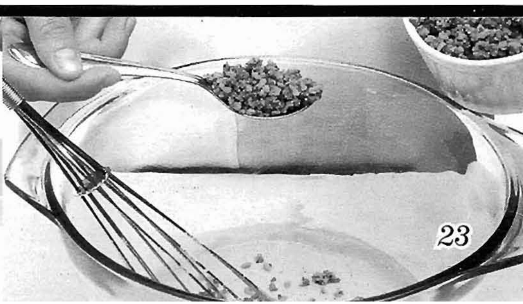
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Proteína texturizada de soja	1 xícara (chá)	R$ 0,39
Açúcar	3 xícaras (chá)	R$ 0,37
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
		Total: R$ 2,15

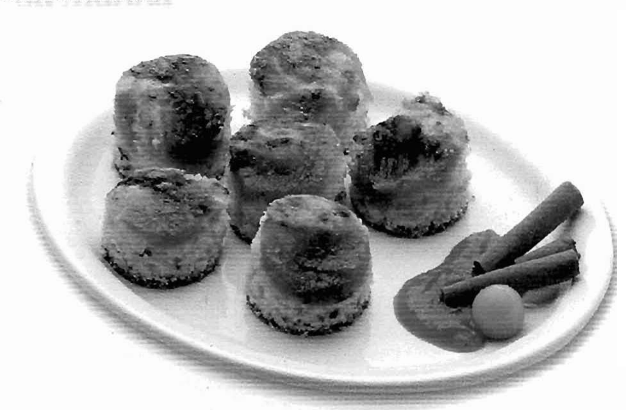
Caramelize a proteína de soja com 1 xícara de açúcar e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Faça um creme homogêneo batendo as gemas, 2 xícaras de açúcar e a margarina. Acrescente o leite, a farinha de trigo e bata um pouco. Por último, acrescente o fermento, as claras em neve e a proteína de soja caramelizada. Asse em forno preaquecido, em assadeira untada e enfarinhada.

Dica: A proteína de soja auxilia na prevenção das doenças do coração.









Bolo Cuca com Geléia

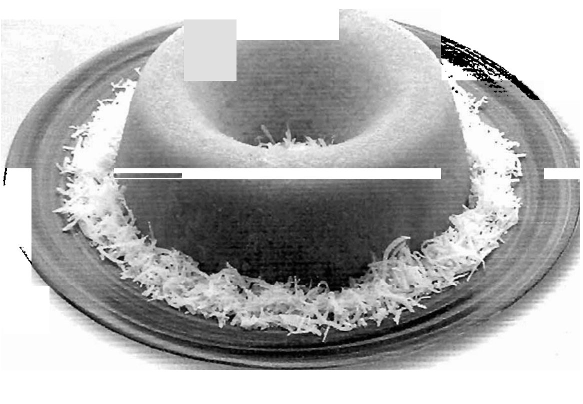
Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 185,99 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h

Bata as claras em neve e reserve. Bata o açúcar com a margarina e junte a farinha de trigo, o leite e as gemas. Adicione delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em assadeira untada e enfarinhada. Sem mexer, despeje delicadamente a geléia de casca de frutas (pg. 33) em toda a massa até cobrir. Polvilhe a canela em pó e leve ao forno preaquecido para assar.

Dica: Substitua a geléia de casca de frutas por goiabada derretida.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Canela em pó	a gosto	-
		Total: R$ 1,49





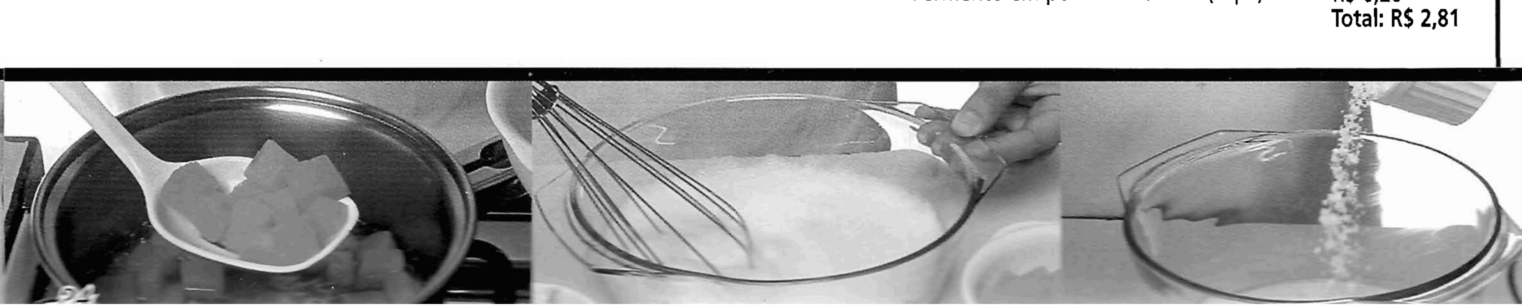
Bolo de Abóbora com Coco

Custo unitário: R$ 0,17
Valor calórico da porção: 221,13 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h

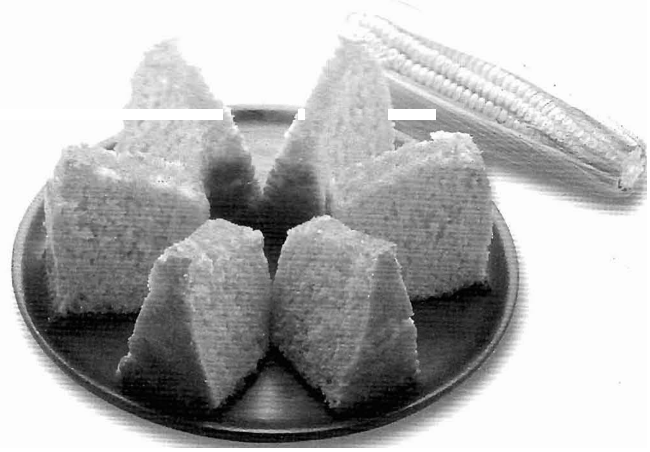
Bata as claras em neve e reserve. À parte, bata as gemas com a margarina, acrescente aos poucos os outros ingredientes, deixando o fermento por último. Por fim adicione as claras em neve, mexa delicadamente e leve ao forno para assar em assadeira untada e enfarinhada.

Dica: A abóbora pode ser cozida com casca.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Ovo	4 unidades	R$ 0,64
Margarina	4 colheres (sopa)	R$ 0,31
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Abóbora cozida	2 xícaras (chá)	R$ 0,27
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Maisena	1 xícara (chá)	R$ 0,42
Coco ralado seco	1 xícara (chá)	R$ 0,59
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
		Total: R$ 2,81



Bolo de Bagaço de Milho



Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 210,79 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h

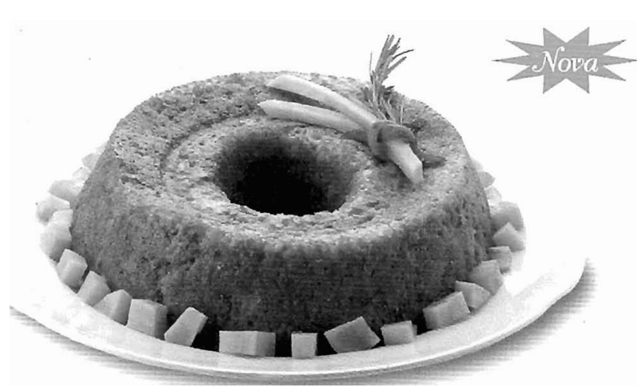
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Bagaço de milho	3 xícaras (chá)	-
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,26
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
		Total: R$ 1,51

Bata as claras em neve e reserve. Rale o milho e separe o bagaço, passando pela peneira. Bata no liquidificador os demais ingredientes. Acrescente as claras em neve e mexa delicadamente. Leve para assar em forno preaquecido.

Dica: Com o caldo, faça suco de milho ou curau.



Bolo de Batata-doce

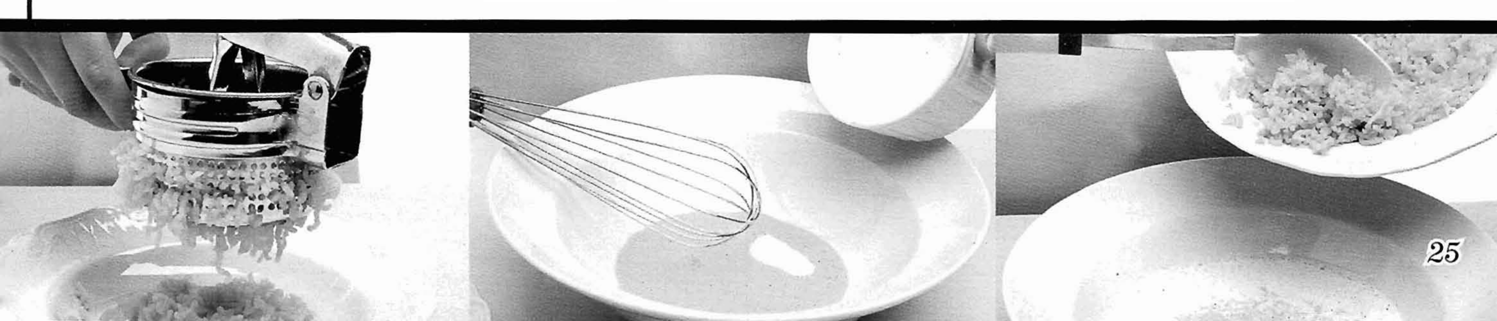


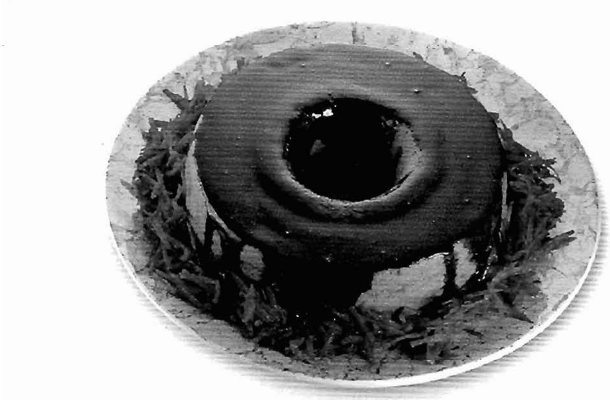
Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 113,93 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Batata-doce cozida	4 xícaras (chá)	R$ 0,48
Ovo	4 unidades	R$ 0,64
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Calda		
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 1,89

Esprema a batata-doce e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas, acrescente o açúcar e mexa bem. Junte o leite, a batata-doce, a farinha de trigo e, por último, o fermento. Acrescente delicadamente as claras em neve. Leve para assar em assadeira retangular untada com margarina e enfarinhada, em forno médio preaquecido. Para a calda, leve ao fogo o açúcar e deixe derreter. Acrescente a água e deixe ferver. Coloque a calda sobre o bolo ainda quente.

Dica: A batata-doce é rica em vitamina A.





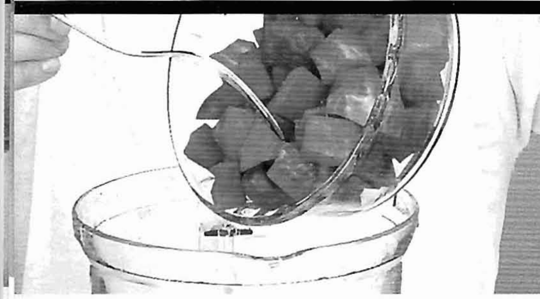
Bolo de Beterraba

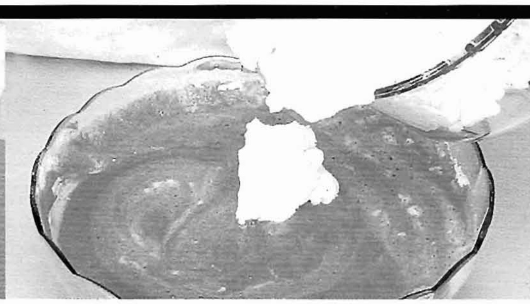
Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 226,12 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 50 min

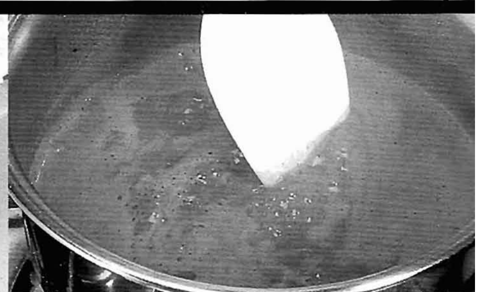
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Laranja (suco)	1 xícara (chá)	R$ 0,17
Beterraba picada	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,24
Óleo	3/4 xícara (chá)	R$ 0,26
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,36
Fermento em pó	1 colher (chá)	R$ 0,09
Cobertura:		
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Achocolatado	3 colheres (sopa)	R$ 0,25
Açúcar	3 colheres (sopa)	R$ 0,06
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
		Total: R$ 2,54

Junte o suco de laranja e as beterrabas e bata no liquidificador. Reserve. À parte, bata as gemas, o açúcar e o óleo. Acrescente aos poucos o suco batido. Adicione a farinha de trigo. Por último, coloque as claras em neve e o fermento. Asse em forno médio. Para a calda, derreta a margarina, junte o achocolatado, o açúcar e, por último, o leite. Deixe ferver até encorpar. Coloque a cobertura sobre o bolo ainda quente.

Dica: A cobertura pode ser substituída por uma calda de laranja.







Bolo de Café



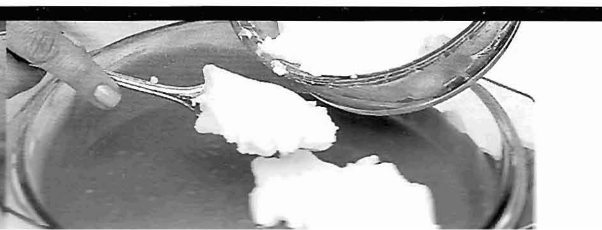
Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 348,52 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 40 min

Bata as claras e reserve. Peneire juntos a farinha, o bicarbonato e o açúcar. Reserve. Junte a margarina e as gemas e bata bem. Acrescente o achocolatado e o café. Junte todos os ingredientes e, por último, as claras em neve. Mexa delicadamente. Asse em fôrma untada e enfarinhada por 30 minutos. Para a calda, esprema a laranja e peneire. Acrescente a água e o açúcar e leve ao fogo até que levante fervura. Corte a massa do bolo em fatias grossas. Monte, em um pirex, uma camada de fatias. Molhe com a calda. Em seguida, mais uma camada, e assim por diante, até terminar. Leve à geladeira para gelar.

Dica: Troque o bicarbonato pelo fermento.

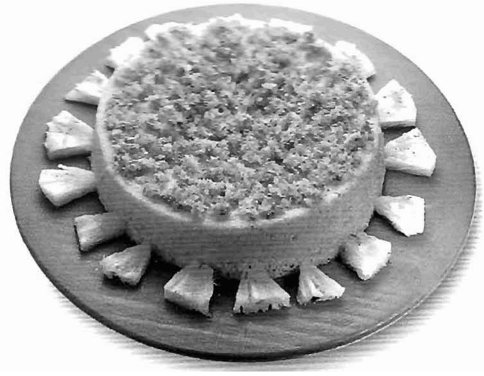
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,39
Bicarbonato de sódio	1 colher (chá)	R$ 0,09
Açúcar	1 3/4 xícara (chá)	R$ 0,22
Margarina	1 xícara (chá)	R$ 0,52
Achocolatado em pó	1/2 xícara (chá)	R$ 0,25
Café bem forte	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Calda: Laranja	1 unidade	R$ 0,08
Água	1/2 xícara (chá)	
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
		Total: R$ 1,96







Bolo de Casca de Abacaxi



Custo unitário: R$ 0,07
Valor calórico da porção: 164,81 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 40 min

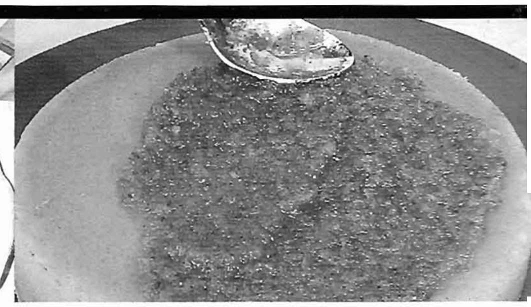
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Caldo de casca de abacaxi	2 xícaras (chá)	-
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
		Total: R$ 1,15

Afervente a casca de 1 abacaxi, com 5 xícaras (chá) de água, por 20 minutos. Bata no liquidificador a casca, coe e reserve o caldo e o bagaço separadamente. Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture, aos poucos, o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente 2 xícaras (chá) do suco de casca e o fermento. Misture bem. Asse em fôrma untada em forno moderado. Depois de assado, perfure todo o bolo com um garfo, umedeça com o restante do caldo e se preferir coloque a casca como cobertura.

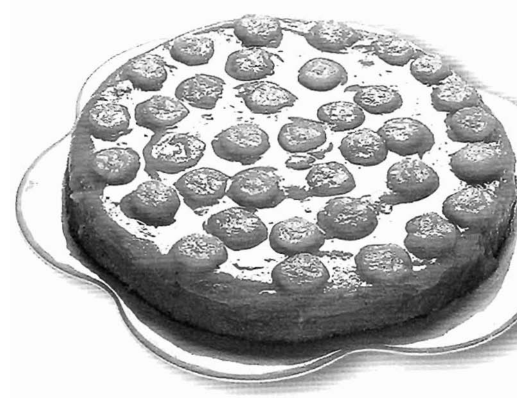
Dica: Abacaxi é rico em fibras e vitamina C.







ok Bolo de Casca de Banana

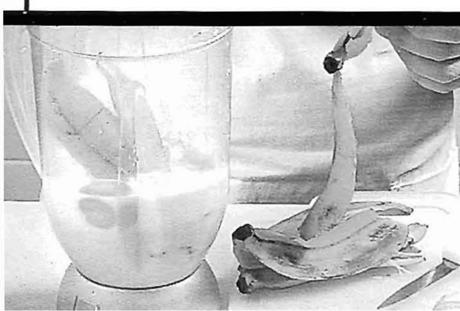


Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 224,68 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 1h10

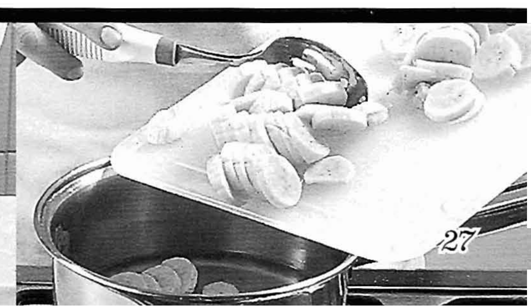
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Casca de banana	4 unidades	
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Açúcar	3 xícaras (chá)	R$ 0,37
Farinha de rosca	3 xícaras (chá)	R$ 1,33
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Cobertura: Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Banana	4 unidades	R$ 0,27
Limão	1/2 unidade	R$ 0,06
		Total: R$ 3,12

Lave as bananas e descasque. Separe 4 xícaras de casca para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos. Para a cobertura, queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodelas e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente.

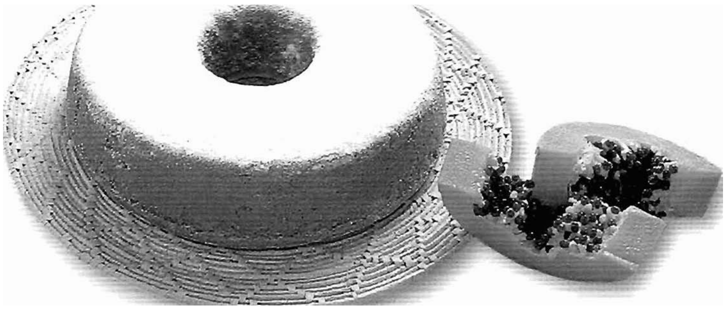
Dica: Banana é rica em potássio.







Bolo de Casca de Mamão

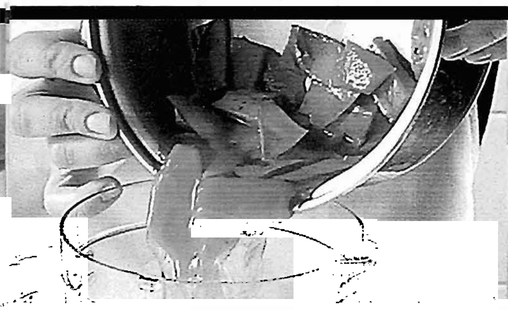


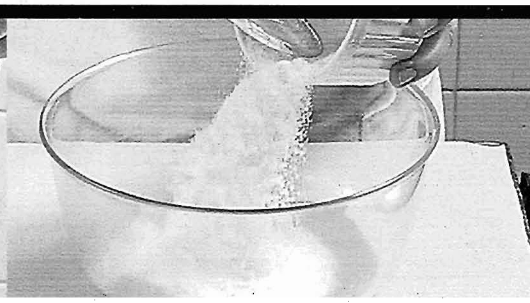
Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 168,16 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 1h10

Lave o mamão, descasque e utilize 3 xícaras de casca para fazer o bolo. Leve as cascas ao fogo em uma panela com a água. Deixe ferver; depois de frio, bata no liquidificador. Reserve. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata as gemas com o açúcar e junte aos poucos a farinha de trigo, intercalando com o mamão batido. Acrescente as claras em neve e, por último, o fermento. Despeje em fôrma untada. Leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: As cascas das frutas são ricas em nutrientes.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de mamão	3 xícaras (chá)	
Água	2 xícaras (chá)	
Ovo	5 unidades	R$ 0,79
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
		Total: R$ 1,70







Bolo de Maçã com Canela

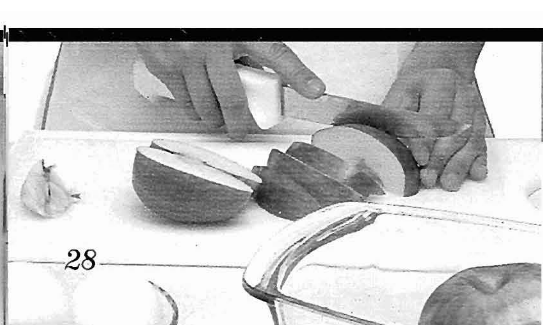


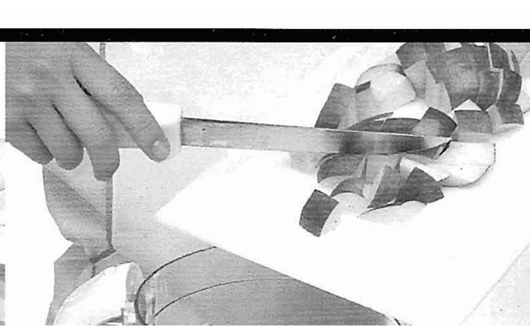
Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 142,40 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 1h

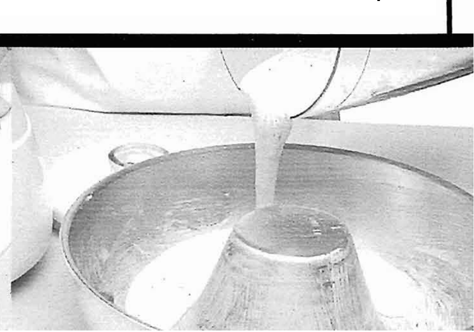
Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando primeiro os ingredientes líquidos. Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio preaquecido para assar até que, ao espetar um palito, este saia seco.

Dica: A maçã é rica em pectina, fibra solúvel em água que auxilia no controle dos níveis de colesterol no sangue.

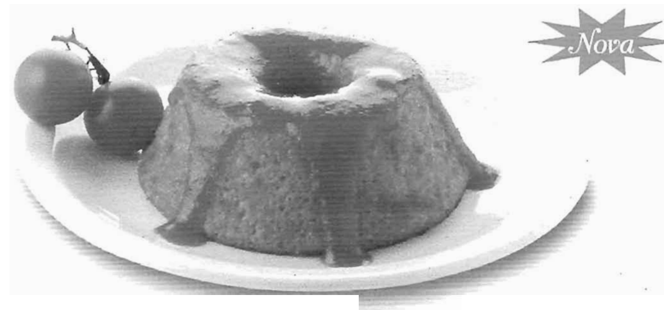
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Farinha de trigo peneirada	2 xícaras (chá)	R$ 0,22
Maçã c/ casca picada	3 unidades	R$ 0,39
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,19
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Fermento em pó	1 colher (sobremesa)	R$ 0,10
Canela em pó	1/2 colher (sopa)	R$ 0,28
		Total: R$ 1,86







Bolo de Tomate



Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 174,03 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 50 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Tomate maduro	5 xícaras (chá)	R$ 0,49
Ovo	4 unidades	R$ 0,63
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,26
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Geléia:		
Tomate maduro	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
		Total: R$ 2,15

Cozinhe os tomates, bata no liquidificador, peneire e reserve o suco. Bata os ovos até dobrarem de volume, acrescente o açúcar e continue batendo. Peneire a farinha de trigo e misture-a delicadamente. Por último, junte o fermento e asse em forno preaquecido, em assadeira previamente untada e enfarinhada. Para a geléia, cozinhe os tomates, bata no liquidificador, coe e leve ao fogo o suco com o açúcar até formar uma calda fina. Coloque a calda ainda quente sobre o bolo.

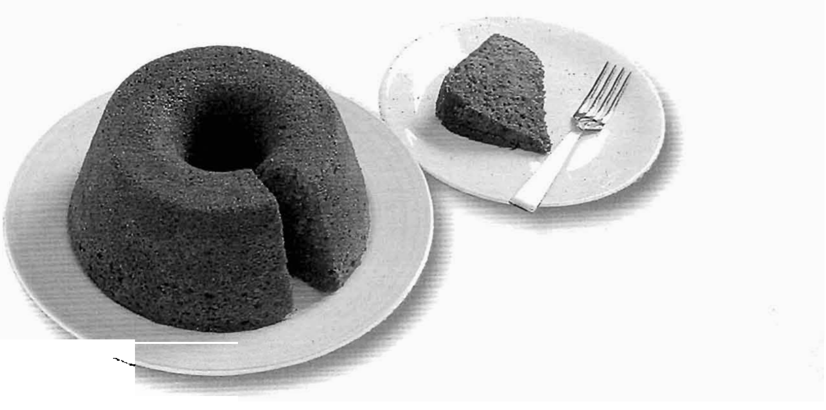
Dica: Algumas substâncias do tomate melhoram a visão.







Bolo Econômico de Chocolate

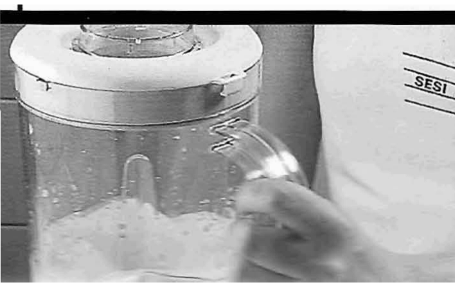


Custo unitário: R$ 0,14
Valor calórico da porção: 276,75 kcal
Rendimento: 14 porções - Tempo de preparo: 1h10

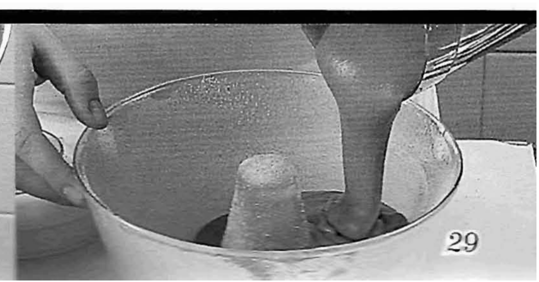
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Óleo	1 xícara (chá)	R$ 0,41
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,26
Achocolatado	1 xícara (chá)	R$ 0,51
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
		Total: R$ 1,99

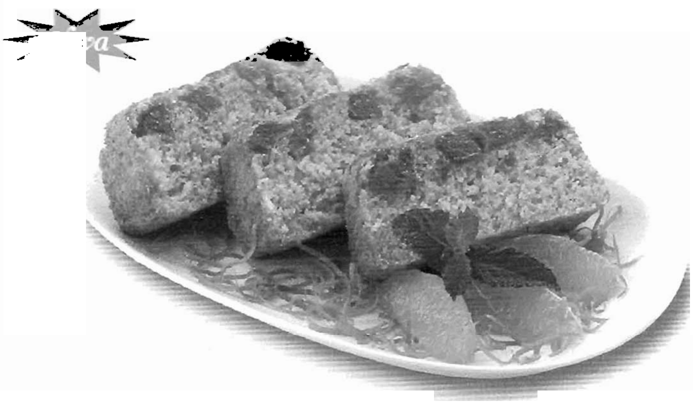
Bata no liquidificador o leite, o óleo e os ovos. Acrescente a farinha de trigo, o achocolatado e o açúcar e bata novamente. Por último, acrescente o fermento. Coloque em uma assadeira untada e polvilhada. Leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: Energia para a hora do café ou do lanche.









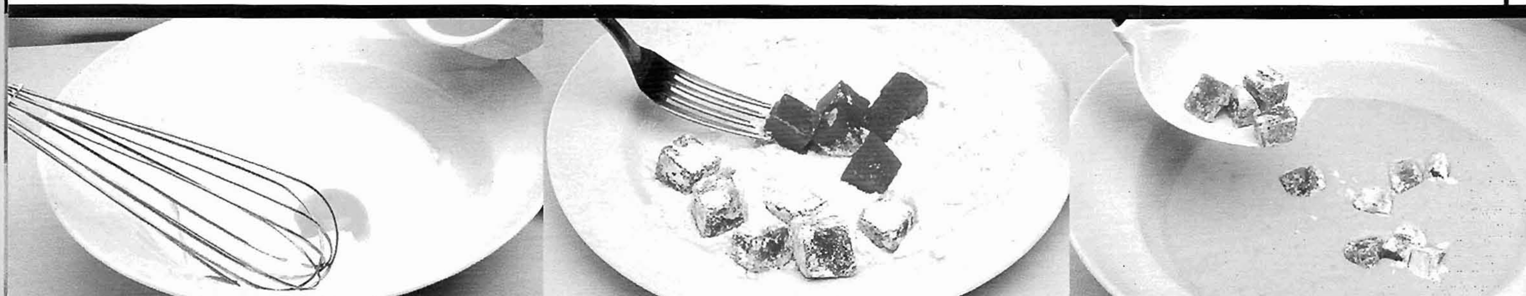
Bolo Especial de Laranja

Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 190,07 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 40 min

Bata as claras em neve, acrescente as gemas, o açúcar e a margarina. Alterne a farinha de trigo com o suco de laranja. Passe a goiabada em 1 colher (sopa) de farinha de trigo misturada com as raspas de laranja e acrescente na massa. Por último, acrescente o fermento. Asse em fôrma untada e enfarinhada em forno médio preaquecido.

Dica: Substitua a goiabada por pedacinhos de chocolate.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Margarina	1/2 xícara (chá)	R$ 0,19
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,26
Suco de laranja	1/2 xícara (chá)	R$ 0,08
Goiabada em cubos	1/2 xícara (chá)	R$ 0,16
Raspas de laranja	1/2 xícara (chá)	
Farinha de trigo para untar a goiabada	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
		Total: R$ 1,29



Bolo Mineiro



Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 260,62 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h

Numa tigela, misture a farinha de milho a àgua e o sal. Deixe descansar até ficar bem úmido. À parte, coloque o açúcar e o leite no fogo; quando levantar fervura, acrescente a farinha de milho e cozinhe em fogo baixo, até desprender do fundo da panela. Retire do fogo e acrescente a margarina. Asse em forno médio preaquecido por 40 minutos.

Dica: Energia a baixo custo.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Farinha de milho	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,60
Água	1 xícara (chá)	-
Sal	1 colher (café)	R$ 0,00
Açúcar	3 xícaras (chá)	R$ 0,37
Leite	7 xícaras (chá)	R$ 1,25
Margarina	4 colheres (sopa)	R$ 0,31
		Total: R$ 2,52



Bolo Mulatinho

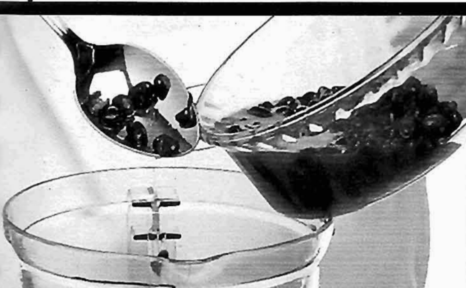


Custo unitário: R$ 0,13 - Valor calórico da porção: 231,53 kcal
Rendimento: 16 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Feijão preto cozido	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Ovo	4 unidades	R$ 0,63
Água	9 colheres (sopa)	-
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	R$ 0,67
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,20
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Fermento em pó	1 colher (chá)	R$ 0,05
		Total: R$ 2,09

Bata no liquidificador o feijão preto com a água de cozimento. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com a água, adicione os ingredientes sólidos e, aos poucos, os líquidos. Por último, junte o fermento e as claras em neve. Asse em forno preaquecido.

Dica: Rico em proteína.

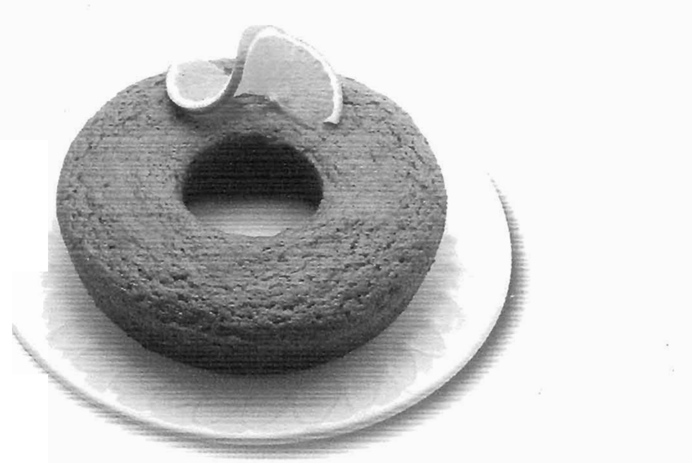






oK Bolo Nutritivo

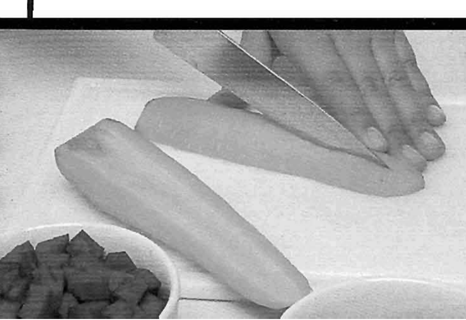
Custo unitário: R$ 0,17
Valor calórico da porção: 375,79 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 40 min

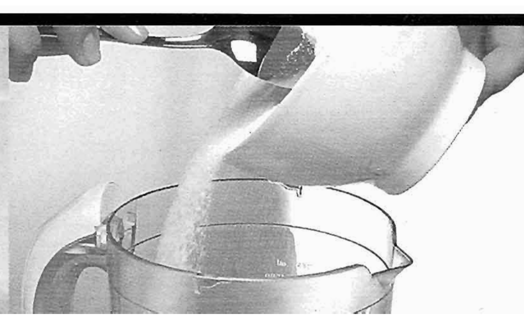


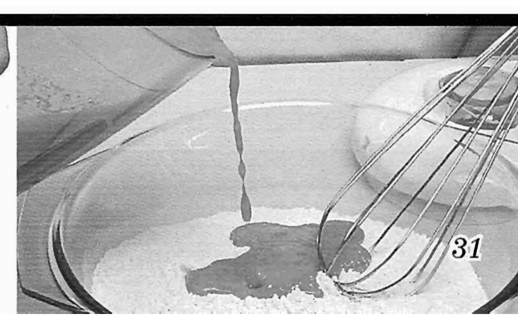
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Beterraba	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Cenoura	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Laranja	2 unidades	R$ 0,17
Óleo	3/4 xícara (chá)	R$ 0,31
Açúcar	3 xícaras (chá)	R$ 0,37
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
		Total: R$ 2,00

Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas sem casca e sem sementes e o óleo. Adicione a estes ingredientes líquidos o açúcar peneirado. Acrescente a farinha e o fermento peneirados e misture bem. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: Rico em vitamina A.







Chá de Frutas



Custo unitário: R$ 0,16 - Valor calórico da porção: 147,17 kcal
Rendimento: 5 porções - Tempo de preparo: 20 min

Lave as cascas das frutas com uma escovinha. Corte-as e leve ao fogo juntamente com o açúcar, o cravo, a canela e 1 xícara (chá) de água. Cozinhe até formar uma calda. Continue acrescentando água aos poucos. Por último, coloque os chás. Desligue o fogo e tampe a panela. Aguarde alguns minutos; coe e sirva quente ou frio.

Dica: É um ótimo calmante.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de abacaxi	1 unidade	-
Casca de maracujá	1 unidade	
Casca de laranja	1 unidade	
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 litro	
Casca de maçã	1 unidade	
Chá de camomila	1 colher (sopa)	R$ 0,07
Chá de erva-doce	1 colher (sopa)	R$ 0,50
Canela em pau	a gosto	
Cravo	6 unidades	R$ 0,11
		Total: R$ 0,80



Chá de Gengibre e Uva

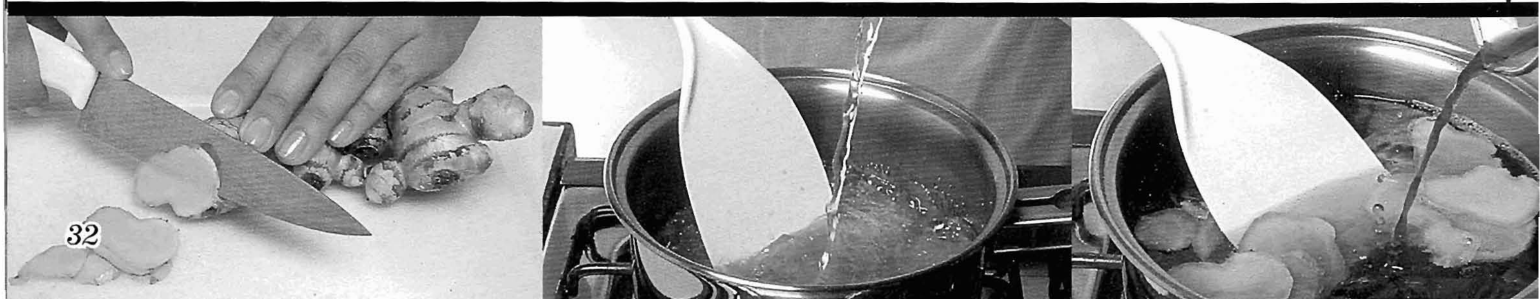


Custo unitário: R$ 0,19
Valor calórico da porção: 92,24 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 30 min

Coloque o açúcar para caramelizar e junte a água. Deixe ferver. Acrescente o gengibre e ferva mais um pouco. Junte o suco de uva. Se preferir diminua o gengibre e acrescente cravo.

Dica: Esses alimentos possuem substâncias anti-oxidantes.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	4 xícaras (chá)	
Gengibre fatiado	1 xícara (chá)	R$ 0,17
Suco de uva	2 xícaras (chá)	R$ 1,96
		Total: R$ 2,25



Gelatina Cremosa



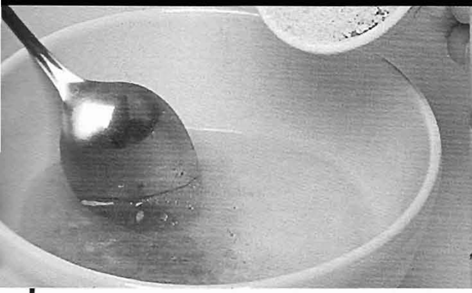


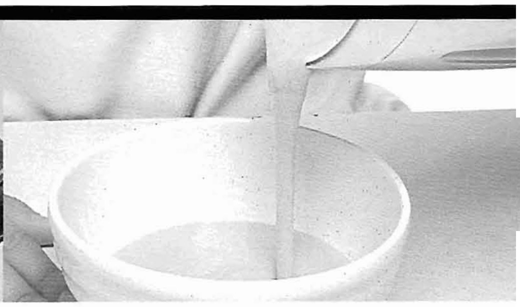
Custo unitário: R$ 0,14
Valor calórico da porção: 85,59 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Gelatina	1 caixa	R$ 0,39
Água	1 1/4 xícara (chá)	-
Requeijão Cremoso	1/2 copo	R$ 0,47
Açúcar	3 colheres (sopa)	R$ 0,06
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
		Total: R$ 1,10

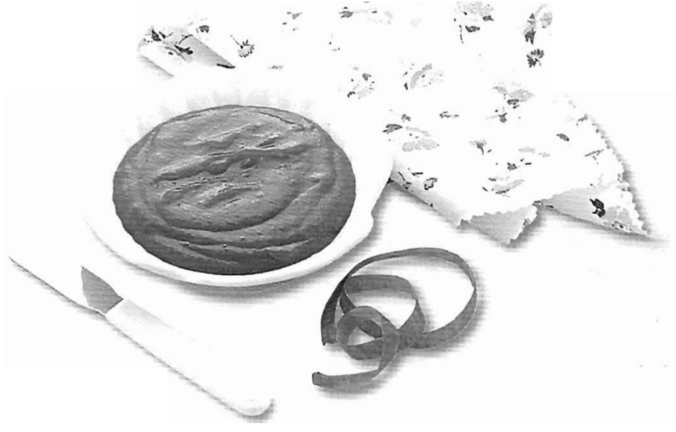
Dissolva a gelatina em 250 ml de água fervente. Coloque para gelar. Quando começar a endurecer, bata no liquidificador com os demais ingredientes. Leve novamente à geladeira para gelar e dar consistência.

Dica: Saboroso e nutritivo para o café da manhã.





Geléia de Casca de Frutas

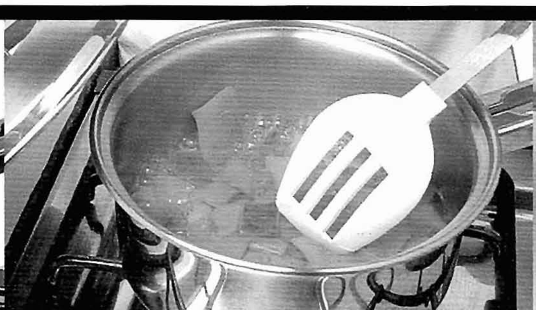
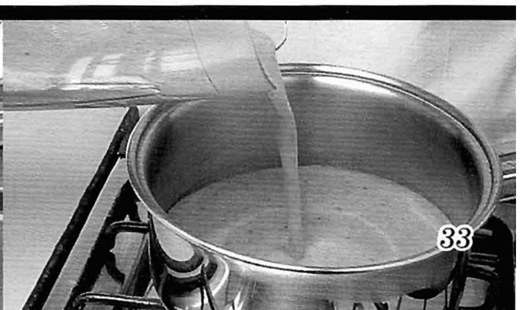


Custo unitário: R$ 0,01
Valor calórico da porção: 47,98 kcal
Rendimento: 15 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de maçã	2 unidades	-
Casca de goiaba	2 unidades	-
Casca de pêra	2 unidades	-
Casca de mamão	1 xícara (chá)	-
Água	3 xícaras (chá)	-
Açúcar	8 colheres (sopa)	R$ 0,15
		Total: R$ 0,15

Coloque em uma panela 2 xícaras (chá) de água e as cascas de maçã, goiaba e pêra. Deixe ferver até amolecer e reserve. Em outra panela, coloque as cascas de mamão com 1 xícara (chá) de água e deixe ferver até amolecer. Após o cozimento despreze a água e reserve a casca de mamão. Despeje as cascas de frutas com a água e a casca de mamão no liquidificador, batendo até formar um purê. Em uma panela, misture o purê de frutas com o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geléia.

Dica: Sirva com pão de milho americano; fica uma delícia!



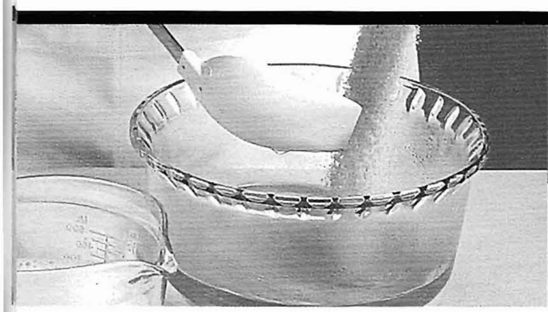
Iogurte de Frutas

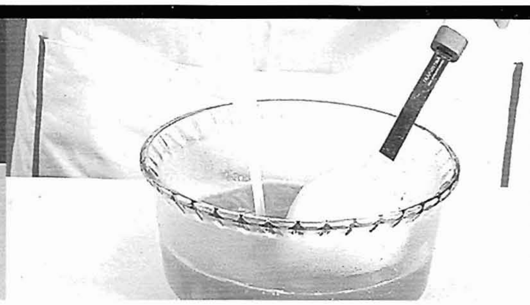
Custo unitário: R$ 0,35
Valor calórico da porção: 217,70 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 min

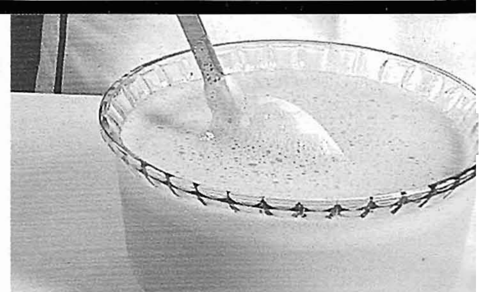
Dissolva a gelatina em 1/4 xícara (chá) de água fria. Reserve. Ferva o leite e deixe amornar. Acrescente o copo de iogurte e a gelatina já dissolvida. Tampe e deixe descansar por 3 horas. Leve para a geladeira. Acrescente açúcar, misture bem e sirva.

Dica: Para variar, mude o sabor da gelatina.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Gelatina	1/2 caixa	R$ 0,20
Água	1/4 xícara (chá)	-
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Iogurte Natural	1 copo	R$ 0,79
Açúcar	4 colheres (sopa)	R$ 0,08
		Total: R$ 1,42







Mingau de Arroz

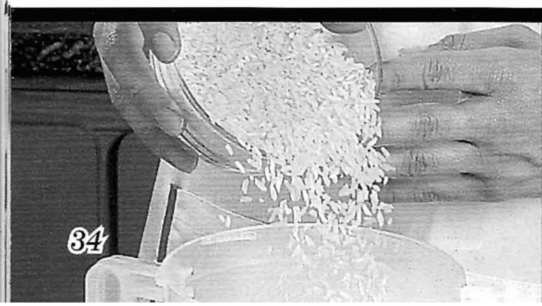


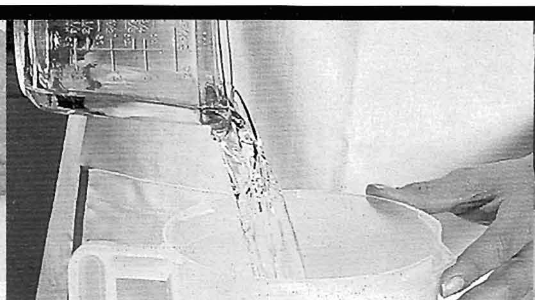
Custo unitário: R$ 0,25
Valor calórico da porção: 430,80 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

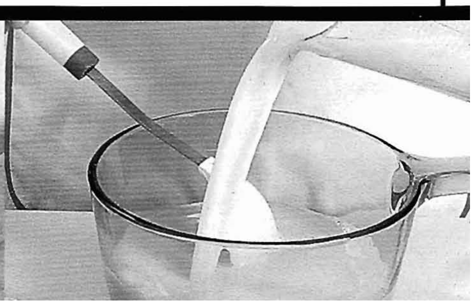
Lave o arroz. Bata no liquidificador com uma xícara de água. Leve ao fogo e acrescente o açúcar e o leite. Deixe cozinhar. Mexa de vez em quando para não subir. Quando estiver cozido, desligue o fogo. Se desejar, acrescente canela em pó. Sirva quente.

Dica: Adicione frutas ao mingau.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Arroz	1 xícara (chá)	R$ 0,22
Água	1 xícara (chá)	-
Açúcar	4 colheres (sopa)	R$ 0,08
Leite	4 xícaras (chá)	R$ 0,71
		Total: R$ 1,01







Mistura Matinal



Nova

Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 160,26 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Proteína texturizada de soja	1 xícara (chá)	R$ 0,39
Açúcar cristal	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Coco ralado	3 colheres (sopa)	R$ 0,24
Uva-passa	2 colheres (sopa)	R$ 0,13
		Total: R$ 0,81

Misture a proteína de soja com o açúcar e o coco. Leve ao forno aquecido em 180°, até ficar bem torradinho e crocante. Retire do forno, acrescente a uva-passa e deixe esfriar. Sirva com leite ou com frutas.

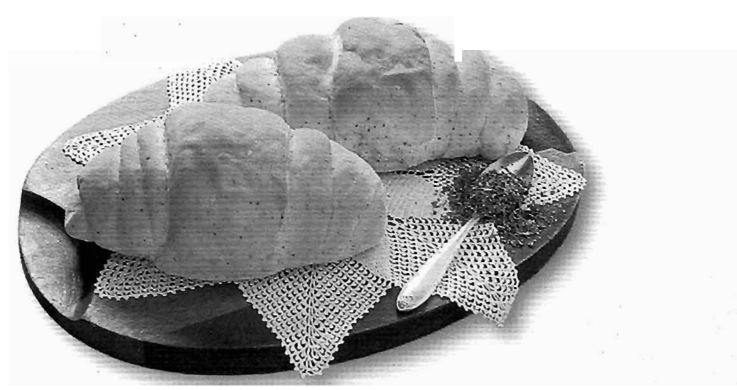
Dica: A uva-passa fornece boa quantidade de fibras.







Pão de Ervas

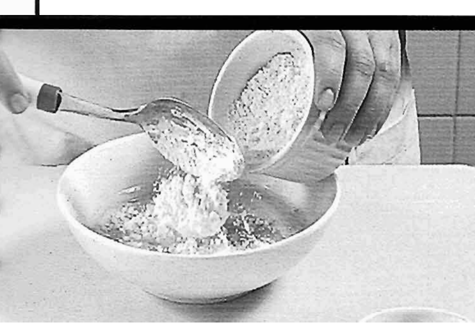


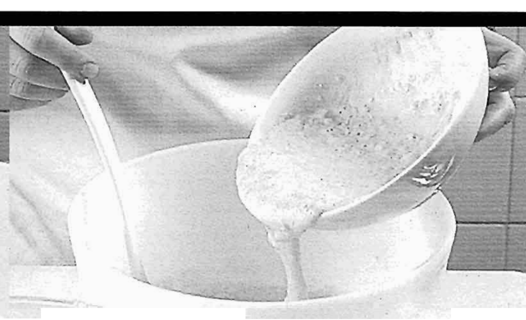
Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 211,08 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Fermento biológico	1 1/2 colher (sopa)	R$ 0,74
Sal	1 colher (chá)	
Açúcar	1 colher (chá)	R$ 0,01
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Água morna	3 xícaras (chá)	
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Margarina	1 1/2 colher (sopa)	R$ 0,12
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Orégano	1 colher (sopa)	R$ 0,24
Manjericão	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Farinha de trigo	1 kg	R$ 1,09
		Total: R$ 2,61

Dissolva o fermento no sal e no açúcar, acrescente o leite morno e misture as 3 colheres de farinha de trigo. Deixe crescer. Bata no liquidificador a água, a cebola, o alho, a margarina e o ovo. Adicione a mistura do liquidificador ao fermento crescido. Acrescente o orégano, o manjericão e a farinha de trigo, aos poucos, até que a massa se solte das mãos. Sove bem. Modele os pães e deixe crescer até que dobrem de volume. Asse em forno quente até que dourem.

Dica: Ervas aromáticas acentuam o sabor dos alimentos.









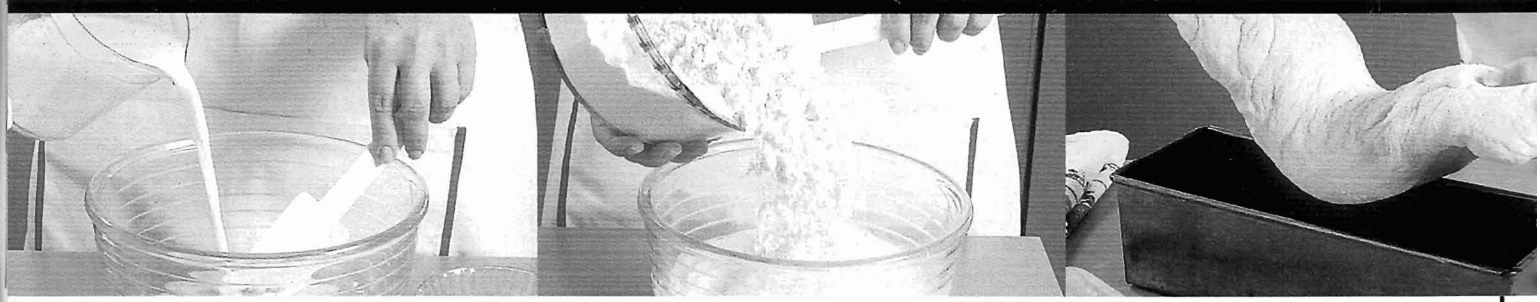
Pão de Fôrma Caseiro

Custo unitário: R$ 0,10
Valor calórico da porção: 192,18 kcal
Rendimento: 25 porções
Tempo de preparo: 1h30

Dissolva o fermento no leite morno.
Acrescente os outros ingredientes, menos a farinha, e bata no liquidificador. Despeje numa vasilha grande os ingredientes batidos e acrescente a farinha. Amasse bem.
Deixe descansar por 15 minutos. Sove muito bem até formar bolhas.
Unte levemente, com óleo, duas fôrmas, com tampa, próprias para pão de fôrma. Coloque metade da massa em cada fôrma e deixe crescer até 2 dedos para encher a fôrma. Leve para assar com as fôrmas tampadas, em forno quente, preaquecido, por 50 minutos.

Dica: Conserve em geladeira, em recipiente fechado.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Fermento biológico	1 colher (sopa) cheia	R$ 0,50
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Açúcar	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	1/2 colher (sopa)	-
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)	R$ 1,05
		Total: R$ 2,42



Pão de Mandioca



Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 238,77 kcal
Rendimento: 25 porções
Tempo de preparo: 1h30

Cozinhe a mandioca e amasse bem. Reserve. Coloque no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite morno. Bata ligeiramente. Coloque a mistura batida em uma vasilha, juntamente com a mandioca reservada. Misture bem. Adicione aos poucos a farinha de trigo até que não grude mais nas mãos. Sove muito bem. Faça pães do tamanho desejado, coloque em assadeira sem untar, deixe crescer durante 40 minutos. Depois dos pães crescidos, leve para assar em forno quente por 25 a 35 minutos.

Dica: A gordura deixa o pão macio, mas não abuse.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Sal	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Açúcar	4 colheres (sopa)	R$ 0,08
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Fermento biológico	2 colheres (sopa)	R$ 0,74
Leite	3 xícaras (chá)	R$ 0,53
Mandioca picada	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)	R$ 1,05
		Total: R$ 3,32



Pão de Milho Americano



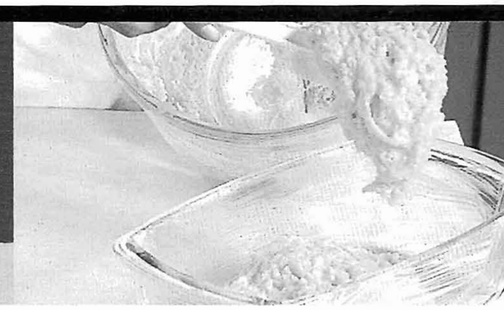
Custo unitário: R$ 0,10
Valor calórico da porção: 190,49 kcal
Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Farinha de trigo	1 1/4 xícara (chá)	R$ 0,16
Fubá	3/4 xícara (chá)	R$ 0,15
Açúcar	1/4 xícara (chá)	R$ 0,04
Fermento em pó	5 colheres (chá)	R$ 0,25
Sal	1 colher (chá)	
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Leite	2/3 xícara (chá)	R$ 0,12
Óleo	1/3 xícara (chá)	R$ 0,14
		Total: R$ 1,03

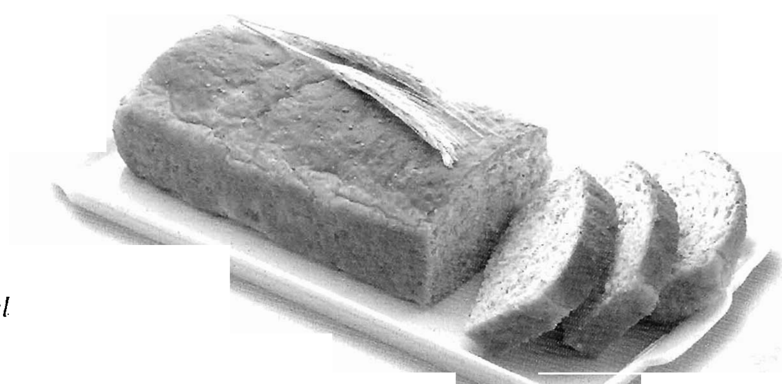
Peneire a farinha, o fubá, o açúcar, o fermento e o sal numa tigela e reserve. Em outra tigela, misture e bata com um garfo o ovo, o leite e o óleo. Despeje o líquido sobre a mistura da farinha, mexendo levemente e deixando as pelotas que se formam. Coloque a massa em uma fôrma de bolo inglês, untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido até dourar levemente, sem deixar secar.

Dica: Fonte de energia. Ótimo para lanches.





Pão de Trigo

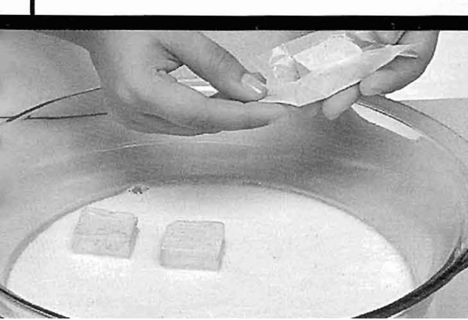


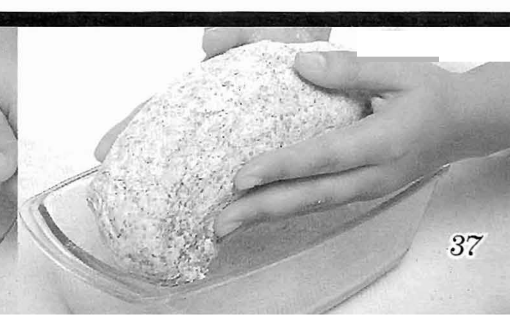
Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 252,64 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 3h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Trigo para kibe	1 xícara (chá)	R$ 0,56
Fermento biológico	3 tabletes	R$ 1,12
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Sal	a gosto	
Açúcar	3 colheres (sopa)	R$ 0,06
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)	R$ 1,05
		Total: R$ 3,16

Coloque o trigo de molho por 2 horas. Escorra a água e esprema o trigo. Dissolva o fermento no leite morno, acrescente o trigo espremido e os demais ingredientes. Amasse muito bem. Divida a massa em duas partes, coloque em fôrmas enfarinhadas (própria para pão de fôrma) e deixe descansar até dobrar de volume. Asse em forno quente por mais ou menos 50 minutos.

Dica: O trigo contém ferro.







Pão Doce com Melado de Cana

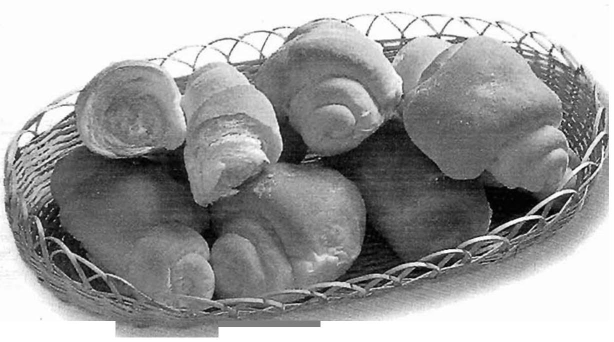
Custo unitário: R$ 0,14 -
Valor calórico da porção: 152,33 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 1h

Dissolva o fermento na água. Acrescente o açúcar e o óleo, junte o sal e a farinha. Sove bem, até a massa ficar lisa, e deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa com ajuda de um rolo. Recheie com a rapadura moída, em seguida, enrole como um rocambole. Corte em três partes no sentido do comprimento, vire a parte do recheio para cima e trance. Deixe descansar por 30 minutos. Pincele com ovo e leve ao forno médio até que fique bem corado. Para a calda, coloque em uma panela a água e a rapadura, leve ao fogo e deixe derreter até reduzir o volume pela metade. Quando o pão estiver pronto e ainda quente, pincele com esta calda. Sirva frio.

Dica: A rapadura pode ser substituída por doce de leite.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Fermento biológico	3 tabletes	R$ 1,12
Água	3/4 xícara (chá)	-
Açúcar	1 1/2 colher (sopa)	R$ 0,03
Óleo	1/4 xícara (chá)	R$ 0,10
Sal	1 colher (café)	-
Farinha de trigo	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,33
Rapadura moída	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,83
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Calda:		
Água	1 xícara (chá)	
Rapadura	1/2 xícara (chá)	R$ 0,28
		Total: R$ 2,84





Pão Econômico

Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 248,97 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 2h

Dissolva o fermento em 1 xícara de água morna e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo e o fermento dissolvido. Em um recipiente, coloque o líquido do liquidificador e, aos poucos, acrescente a farinha e o fermento já dissolvido. Amasse bem. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Modele os pães e coloque em assadeira untada. Deixe crescer durante 30 minutos. Leve para assar em forno preaquecido durante 40 minutos.

Dica: Bom a qualquer hora do dia.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Fermento biológico	1 colher (sopa) rasa	R$ 0,25
Água	2 xícaras (chá)	-
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Sal	1/2 colher (chá)	-
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)	R$ 1,05
		Total: R$ 1,72



Patê de Berinjela com Talos



Custo unitário: R$ 0,05
Valor calórico da porção: 33,44 kcal
Rendimento: 15 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Óleo	5 colheres (sopa)	R$ 0,08
Cebola	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Alho	3 dentes	R$ 0,04
Berinjela picada	3 xícaras (chá)	R$ 0,45
Pimentão picado	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Molho de pimenta	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	
Água	1/2 xícara (chá)	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Talos de agrião	1/2 xícara (chá)	-
		Total: R$ 0,75

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente a berinjela, o pimentão, o molho de pimenta, o sal e a água. Deixe cozinhar em fogo baixo com panela tampada, até a água secar e aparecer o fundo da panela. Retire do fogo. Acrescente a salsa e bata no liquidificador. Coloque essa mistura em um recipiente e junte os talos de agrião bem picados. Conserve em geladeira.

Dica: Auxilia no processo de emagrecimento.







Patê de Salsa

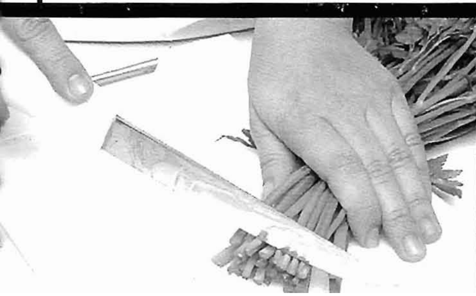


Custo unitário: R$ 0,05
Valor calórico da porção: 70,25 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 30 min

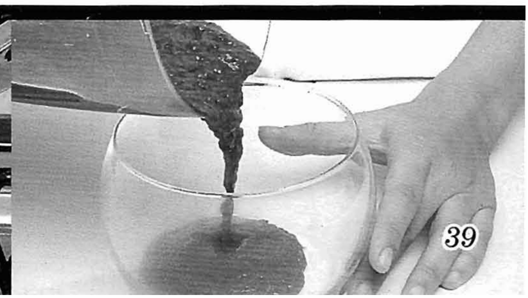
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Berinjela grande	1 unidade	R$ 0,42
Salsa	1 maço inteiro	R$ 0,43
Óleo	3/4 xícara (chá)	R$ 0,31
Noz-moscada	1 pitada	-
Azeitona verde	1/4 xícara (chá)	R$ 0,30
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 1,04

Pique a salsa juntamente com os talos. Cozinhe a berinjela e bata no liquidificador com os outros ingredientes. Leve à geladeira e sirva frio.

Dica: Conserve em pote fechado na geladeira e sirva com pão de ervas ou pão de fôrma caseiro.









Petit Four de Soja

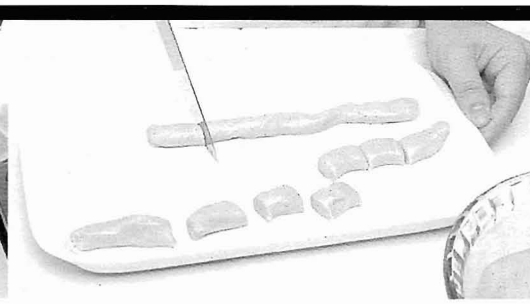
Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 132,42 kcal
Rendimento: 30 porções
Tempo de preparo: 1h

Misture o açúcar com a margarina e os ovos. À parte, misture os ingredientes secos, junte aos outros ingredientes e sove até obter uma massa homogênea. Molde os biscoitinhos e leve para assar em fôrma untada com margarina em forno médio preaquecido.

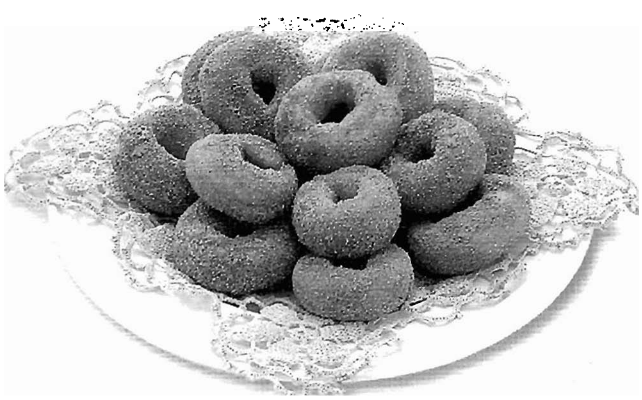
Dica: Se consumida na quantidade de 100 g diariamente, a soja ajuda a diminuir os sintomas da menopausa.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Margarina	5 colheres (sopa)	R$ 0,39
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Polvilho doce	4 xícaras (chá)	R$ 0,93
Fubá	1 xícara (chá)	R$ 0,14
Farinha de soja	1 xícara (chá)	R$ 0,52
		Total: R$ 2,70









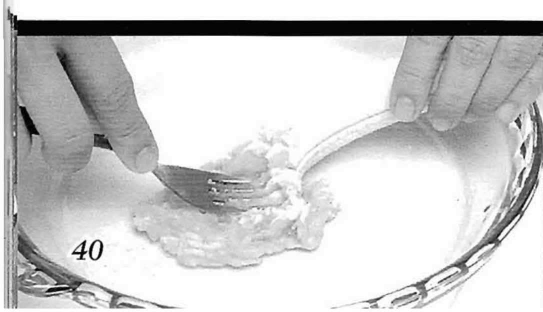
Rosquinhas de Banana

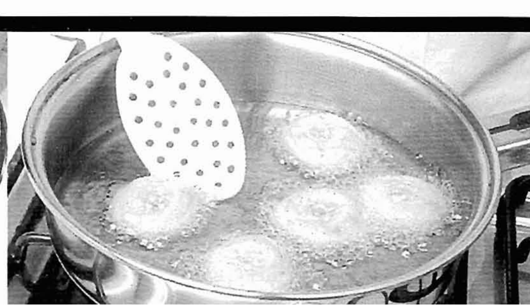
Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 313,34 kcal
Rendimento: 9 porções
Tempo de preparo: 1h

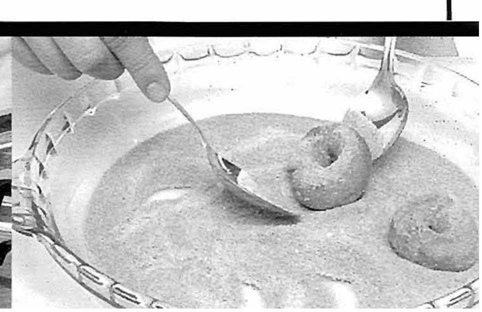
Amasse as bananas com garfo. Misture aos demais ingredientes, exceto os 3 últimos, e forme uma massa homogênea. Com essa massa, molde rosquinhas. Leve para fritar em óleo quente, deixe escorrer o excesso de óleo em papel absorvente e, em seguida, passe-as em mistura de açúcar com canela.

Dica: Pode-se utilizar este preparado na hora do lanche.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Banana madura	2 unidades	R$ 0,13
Farinha de soja	1 xícara (chá)	R$ 0,26
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,33
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Margarina	1 colher (sobremesa)	R$ 0,08
Fermento em pó	1 colher (chá)	R$ 0,05
Sal	1 pitada	
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Canela em pó	1/2 colher (sopa)	R$ 0,28
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 1,78







Suco da Horta



Nova

Custo unitário: R$ 0,25
Valor calórico da porção: 284,40 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 20 min

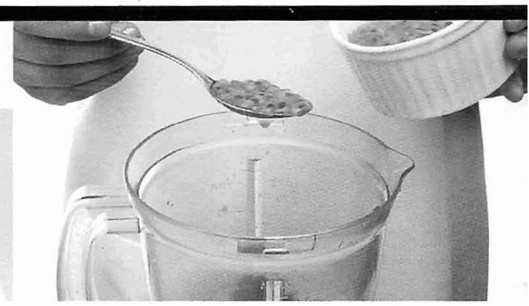
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Couve manteiga	2 xícaras (chá)	R$ 0,07
Água	1 litro	
Polpa de maracujá	1 xícara (chá)	R$ 0,68
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Suco de limão	1/2 xícara (chá)	R$ 0,25
		Total: R$ 1,25

Lave bem as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com a água. Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente. Coe e junte os demais ingredientes. Sirva bem gelado.

Dica: Boa fonte de vitamina E.







Suco Milila



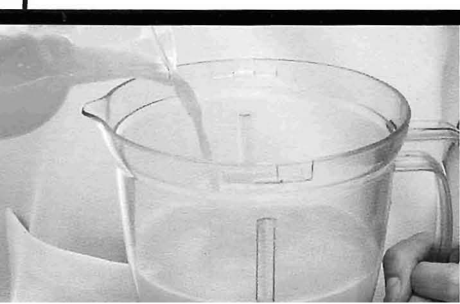
Nova

Custo unitário: R$ 0,33
Valor calórico da porção: 302,60 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 20 min

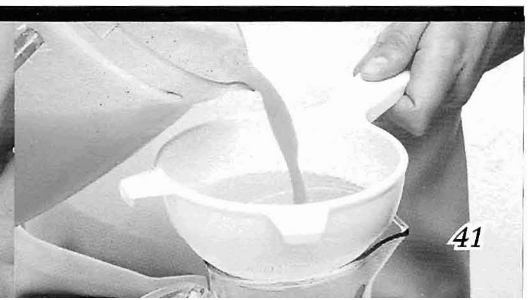
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Milho verde	1 lata	R$ 0,99
Laranja (suco)	1 xícara (chá)	R$ 0,17
Limão (suco)	1/2 xícara (chá)	R$ 0,25
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Água	1 litro	
		Total: R$ 1,65

Despreze a água do milho verde e bata-o, no liquidificador, com o suco das laranjas, dos limões, o açúcar e a água. Coe, sirva bem gelado.

Dica: Bom para a saúde dos nervos e músculos.
Melhora a circulação.







Suco Vitaminado

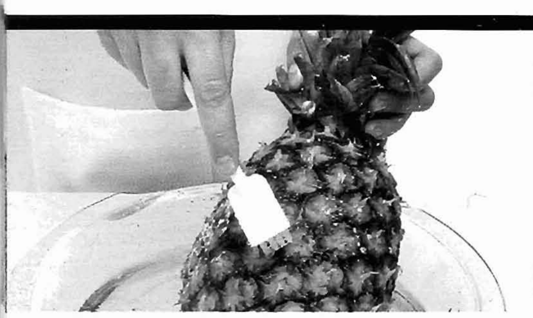


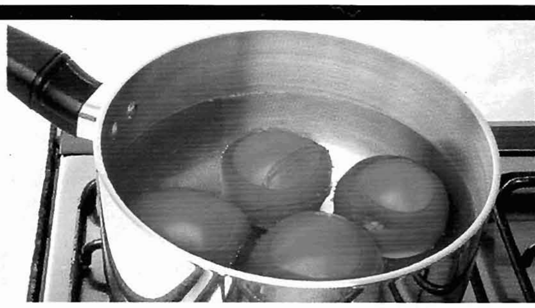
Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 294,20 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 20 min

Lave com uma escovinha o abacaxi, descasque-o e reserve as cascas. À parte, cozinhe os tomates, coloque-os no liquidificador com as cascas de abacaxi, o açúcar e a água. Bata bem, coe e sirva bem gelado.

Dica: A casca do abacaxi, melhora o funcionamento do intestino.

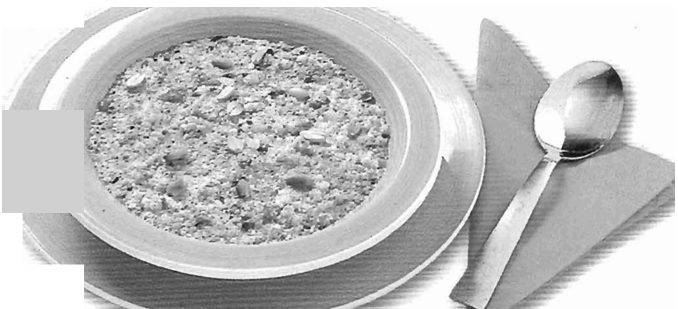
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de abacaxi	8 xícaras (chá)	
Água	1 litro	
Tomate maduro	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
		Total: R$ 0,64







Sucrilhos de Farinha de Milho com Amendoim

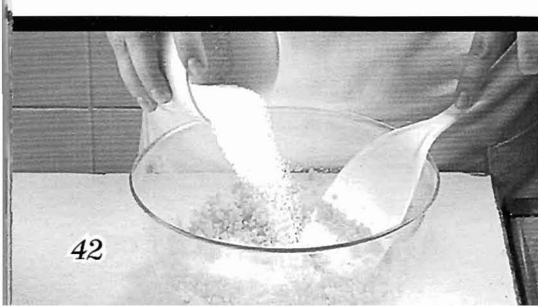


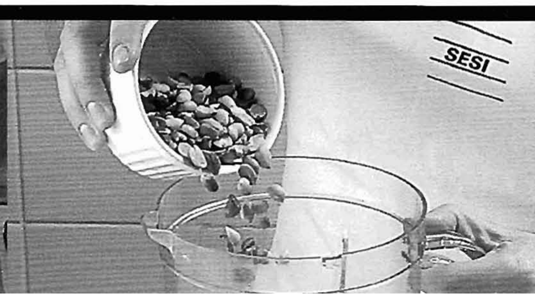
Custo unitário: R$ 0,30
Valor calórico da porção: 380,90 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

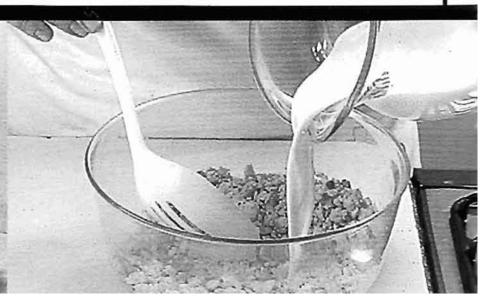
Misture a farinha de milho com água. Acrescente o açúcar cristal e leve ao forno em uma assadeira para secar. Torre o amendoim, retire a pele e passe no liquidificador. Despeje a farinha de milho, já torrada, em uma vasilha. Acrescente o leite (quente ou frio), junte o açúcar e o amendoim e sirva em seguida, para mantê-lo crocante.

Dica: O milho é rico em proteínas.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Farinha de milho	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,24
Água	1/2 xícara (chá)	-
Açúcar cristal	4 colheres (sopa)	R$ 0,06
Amendoim	1/2 xícara (chá)	R$ 0,53
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
		Total: R$ 1,21







Sopa Creme de Abóbora



Custo unitário: R$ 0,24
Valor calórico da porção: 203,23 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Abóbora madura	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,22
Água	4 xícaras (chá)	-
Arroz	4 colheres (sopa)	R$ 0,06
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,45
Cebola	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 0,95

Cozinhe a abóbora na água até ficar macia. Depois de cozida, acrescente o arroz e deixe cozinhar até amolecê-lo e secar a água. Bata no liquidificador a abóbora com o arroz, o leite, a cebola, a margarina e metade do tablete de caldo de carne. Leve ao fogo brando até engrossar. Tempere com sal.

Dica: A abóbora é rica em betacaroteno (percursor da vitamina A).







Sopa Creme de Agrião



Custo unitário: R$ 0,17
Valor calórico da porção: 147,72 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

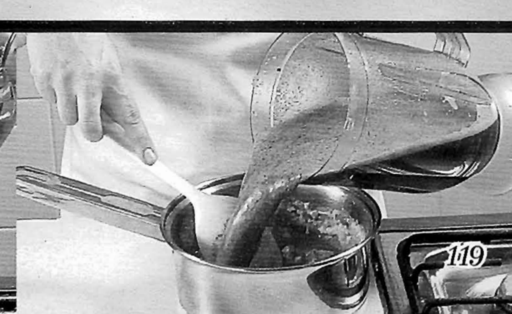
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R$ 0,09
Leite	3/4 xícara (chá)	R$ 0,13
Agrião	5 xícaras (chá)	R$ 0,22
Tomate picado	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Água	5 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 0,69

Coloque o óleo para aquecer. Junte a cebola e a farinha de trigo e mexa bem. Aqueça o leite e despeje-o, aos poucos, à mistura até formar um creme. Reserve. Refogue os demais ingredientes. Acrescente 1 litro de água e o sal. Depois de cozidos, bata no liquidificador. Misture ao creme e leve ao fogo para aquecer. Sirva quente.

Dica: Querendo variar, prepare esta sopa com espinafre.









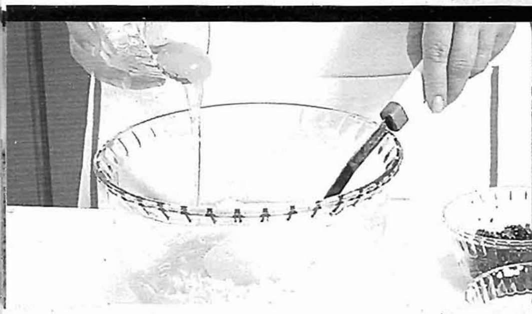
Almôndegas de Arroz

Custo unitário: R$ 0,51
Valor calórico da porção: 519,95 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 45 min

Prepare o arroz como de costume. Tire do fogo, coloque numa tigela e deixe esfriar. Acrescente o ovo, o queijo ralado, a carne moída e a salsa. Adicione o sal. Faça com essa mistura pequenas almôndegas. Passe-as na farinha de trigo. Leve ao fogo uma panela com óleo e deixe aquecer. Frite as almôndegas aos poucos.

Dica: Frite devagar para cozinhar por dentro.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Arroz	1 xícara (chá)	R$ 0,22
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
Carne moída	250 g	R$ 0,80
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Óleo	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 2,06









Arroz com Fígado

Custo unitário: R$ 0,48
Valor calórico da porção: 541,87 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Escolha e lave o arroz. Refogue a cebola no óleo até dourar. Acrescente o alho e deixe fritar. Junte o arroz, o sal e a água e deixe cozinhar até secar a água. À parte, leve ao fogo uma panela com a margarina, deixe aquecer e acrescente a cebola e o alho bem picados. Deixe dourar, mexendo sempre. A seguir, adicione o fígado cortado em tirinhas e o sal e deixe dourar. Acrescente o arroz, misture e leve ao forno quente (200°C) em uma fôrma refratária. Sirva quente.

Dica: Fígado é fonte importante de ferro. Inclua-o em seu cardápio.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Para o arroz:		
Arroz	2 xícaras (chá)	R$ 0,44
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
Água	4 xícaras (chá)	
Para o complemento:		
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Fígado	240 g	R$ 1,19
Sal	a gosto	
		Total: R$ 1,91







Assado Protéico

Custo unitário: R$ 0,38
Valor calórico da porção: 385,79 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	Quantidades	Preços
Carne em cubos	200 g	R$ 0,86
Linguiça fresca	200 g	R$ 0,48
Óleo para fritar	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Pão amanhecido	1 unidade	R$ 0,09
Água para amolecer o pão	1 xícara (chá)	-
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Nóz moscada	a gosto	
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Água para dissolver a farinha	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R$ 0,07
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 2,27



Cozinhe a carne bovina, desfie e reserve. Frite a linguiça no óleo e reserve. Umedeça o pão na água e reserve. Leve ao fogo, uma panela com a margarina, doure a cebola, acrescente a carne, a linguiça e a nóz-moscada. Junte o pão amanhecido, a farinha dissolvida e mexa até desgrudar do fundo da panela. Verifique o sal. Coloque esta mistura em uma assadeira untada e enfarinhada. Bata os ovos, coloque por cima da mistura. Por último, polvilhe a farinha de rosca misturada com o queijo ralado e a salsa. Leve ao forno até que os ovos estejam cozidos.

Dica: A proteína é responsável pela formação dos tecidos do corpo.





Baião-de-dois Paulista

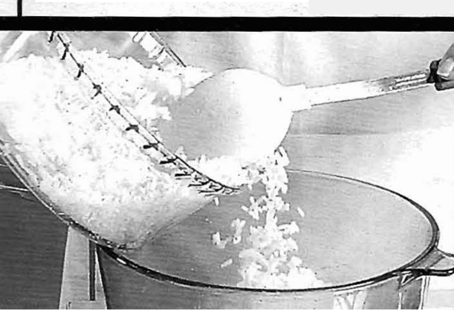
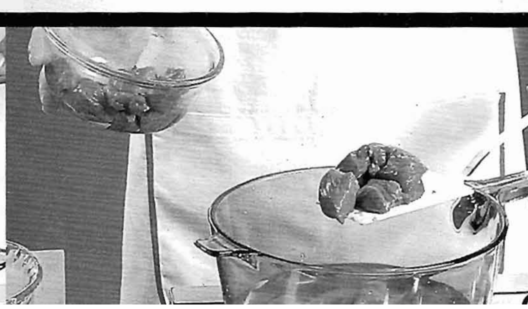
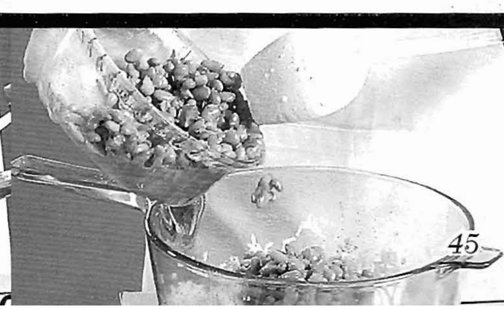


Custo unitário: R$ 0,55
Valor calórico da porção: 761,24 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	4 colheres (sopa)	R$ 0,07
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Arroz	1 xícara (chá)	R$ 0,22
Água	o suficiente	-
Sal	a gosto	-
Feijão	1 xícara (chá)	R$ 0,22
Carne de 2ª	200 g	R$ 0,86
Lingüiça	200 g	R$ 0,48
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 2,20

Doure em uma panela a cebola e o alho no óleo. Acrescente o arroz, já lavado e escorrido, e refogue. Junte a água e o sal e cozinhe. Reserve. Cozinhe o feijão em uma panela e, depois de cozido, reserve o caldo. Corte a carne em pedaços e cozinhe em uma panela com água até que fique bem macia. Depois de fria, desfie e reserve. Numa panela, frite a lingüiça na margarina e acrescente o arroz já cozido, os grãos de feijão, a carne desfiada e dê uma leve mexida. Por último, acrescente a salsa picadinha.

Dica: Arroz e feijão se completam em sabor e nutrientes.



Batata Recheada

Custo unitário: R$ 0,46
Valor calórico da porção: 336,08 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 1h

Lave bem as batatas, enxugue e, sem retirar a casca, com uma faca faça uma cruz no meio de cada batata. Disponha numa fôrma e leve ao forno moderado até ficarem macias. À parte, escorra o óleo das sardinhas e tire as escamas e a espinha. Pique em pedaços grandes e reserve. Cozinhe as cascas de chuchu com o caldo de carne. Quando estiverem cozidas, escorra e misture a sardinha e a maionese. Reserve. Quando as batatas estiverem cozidas tire-as do forno, e aprofunde o corte em cruz. Recheie com a sardinha e leve novamente ao forno para gratinar.

Dica: A batata, por ser rica em amido, é de fácil digestão.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Batata	6 unidades médias	R$ 0,59
Sardinha em lata	2 latas	R$ 1,90
Casca de chuchu	2 xícaras (chá)	-
Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Maionese	2 colheres (sopa)	R$ 0,19
		Total: R$ 2,75





Nova

Batata Surpresa

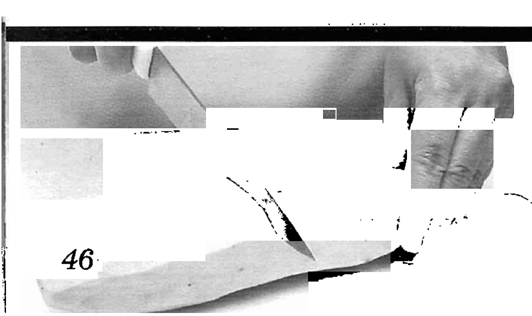
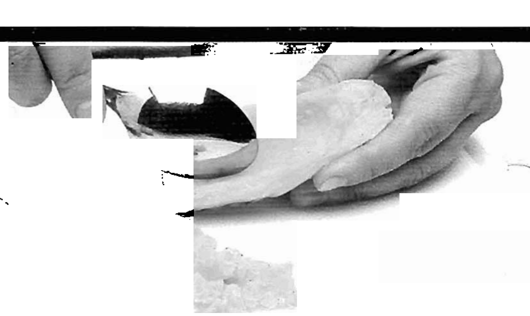
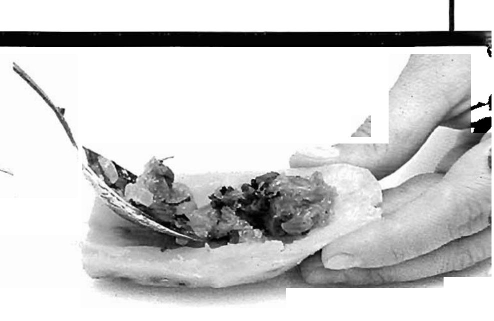


Custo unitário: R$ 0,57 - Valor calórico da porção: 386,18 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 40 min

Corte a carne-seca, lave-a e deixe de molho para dessalgar. Cozinhe até ficar macia. Desfie e reserve. Lave a batata-doce, descasque-a e corte ao meio. Cozinhe até ficar macia. Cuidado para não cozinhar demais. Depois de cozida, corte novamente no sentido do comprimento, retire a polpa cuidadosamente com o auxílio de uma colher e reserve. À parte, faça um refogado com o óleo, a cebola, o alho, o pimentão, o tomate, a salsa e a carne-seca desfiada. Recheie as batatas e coloque-as em um refratário. Reserve. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola, o alho e acrescente a polpa de batata-doce batida com leite. Deixe levantar fervura, junte a salsa, verifique o sal e coloque sobre as batatas recheadas. Leve ao forno para aquecer.

Dica: Esse prato é fonte de energia e proteínas.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Carne-seca	300 g	R$ 1,80
Água	6 xícaras (chá)	-
Batata-doce grande	3 unidades	R$ 1,09
Óleo	4 colheres (sopa)	R$ 0,07
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Pimentão verde	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Tomate	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Molho		
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Polpa de batata-doce	1 xícara (chá)	-
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 3,43

Bobó de Peixe

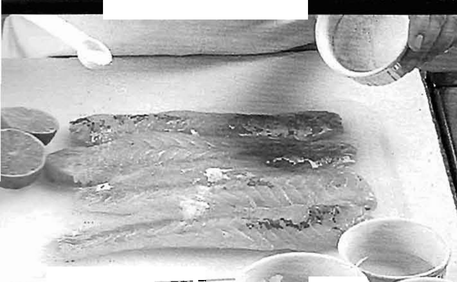


Custo unitário: R$ 0,46
Valor calórico da porção: 194,59 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h

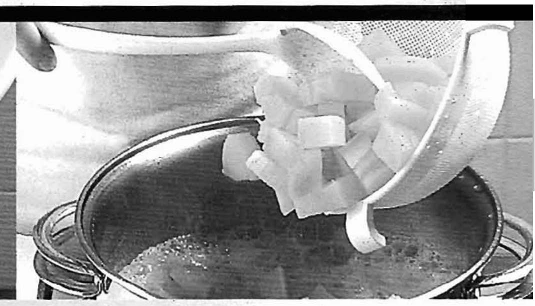
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Filé de pescada	390 g	R$ 2,46
Limão	1 unidade	R$ 0,13
Sal	a gosto	-
Mandioca picada	6 xícaras (chá)	R$ 0,59
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Tomate picado	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Coentro picado	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 3,72

Corte o filé de pescada em pedaços grandes e tempere com limão e sal. Reserve em geladeira. Lave bem a mandioca, descasque, corte em cubinhos e cozinhe. Coe e reserve. Em outra panela, doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente o tomate picado e refogue. Junte o peixe, o leite e deixe cozinhar. Verifique o sal. Acrescente a mandioca cozida, o coentro e mexa levemente. Sirva quente.

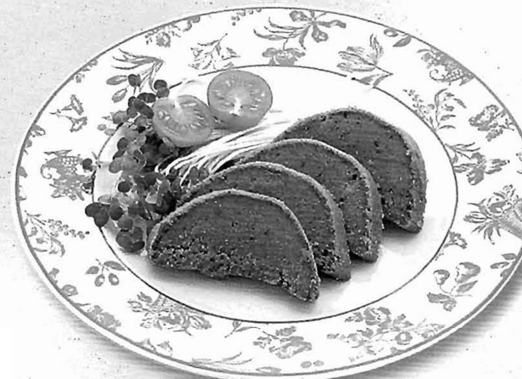
Dica: Coma peixe pelo menos uma vez por semana.







Bolo Salgado de Fígado



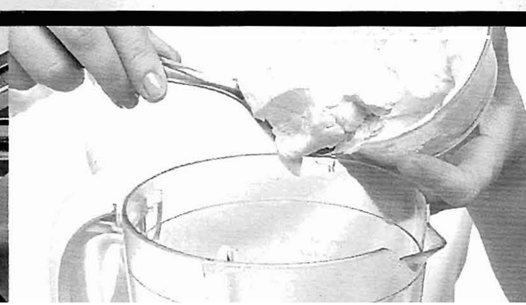
Custo unitário: R$ 0,25
Valor calórico da porção: 368,21 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 40 min

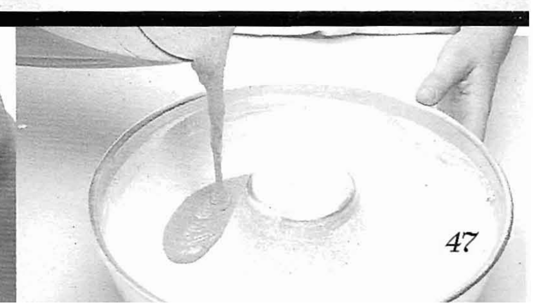
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Fígado de boi	250 g	R$ 1,24
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,45
Margarina	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,58
Farinha de trigo	4 xícaras (chá)	R$ 0,52
Sal	a gosto	
Fermento em pó	2 colheres (chá)	R$ 0,10
Salsa picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 2,99

Doure a cebola no óleo e acrescente o fígado para refogar. Reserve. Bata no liquidificador os outros ingredientes, exceto o fermento e a salsa. Acrescente o fígado refogado e bata mais um pouco. Junte a salsa e o fermento em pó e misture. Coloque a mistura em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

Dica: O fígado é o alimento mais rico em vitaminas.







Brasileirinho



Custo unitário: R$ 0,61
Valor calórico da porção: 868,17 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h

Cozinhe o feijão e reserve. Faça o arroz com 1/2 xícara de cebola, 1 dente de alho, 1 colher de margarina e sal. Reserve. Doure o restante da cebola e do alho na margarina. Coloque os ovos e mexa bem, para desmanchar. Acrescente o arroz, o feijão sem caldo e a farinha de mandioca. Misture. Tempere com sal a gosto. Acrescente a banana cortada em pedaços pequenos, a salsa e mexa delicadamente.

Dica: Banana vai bem em pratos doces e salgados.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Feijão	1 xícara (chá)	R$ 0,22
Arroz	2 xícaras (chá)	R$ 0,44
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Margarina	4 colheres (sopa)	R$ 0,31
Alho	3 dentes	R$ 0,04
Ovo	4 unidades	R$ 0,63
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R$ 0,45
Banana	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Salsa	4 colheres (sopa)	R$ 0,04
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 2,42



Canelone de Berinjela



Custo unitário: R$ 0,36
Valor calórico da porção: 219,40 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Berinjela (grande)	2 unidades	R$ 0,60
Recheio: Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Azeite	3 colheres (sopa)	R$ 0,11
Carne moída	300 g	R$ 0,96
Sal	a gosto	-
Salsa	a gosto	-
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Água	1/2 xícara (chá)	-
Molho: tomate	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Água	1 xícara (chá)	-
Colorau	1 colher (sobremesa)	R$ 0,03
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Manjericão	a gosto	
		Total: R$ 2,14

Lave as berinjelas e corte-as na transversal, em fatias médias. Coloque as fatias de berinjela na água com sal e afervente. Escorra a água e reserve. Para o recheio, frite a cebola e o alho no azeite, acrescente a carne moída e refogue bem. Coloque o sal e a salsa, deixando por último a farinha de trigo dissolvida na água. Mexa bem até desprender do fundo da panela. Reserve. Para o molho, bata o tomate com a água e o colorau no liquidificador. Leve ao fogo uma panela com o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione o tomate batido, deixando apurar. Por último coloque a salsa e o manjericão picados. Adicione o sal à gosto. Enrole as fatias de berinjelas, recheadas com a carne moída. Coloque em um pirex, cubra com o molho e leve ao forno para assar.

Dica: Substitui o canelone tradicional e é de baixa caloria.



Canjica Nutritiva



Custo unitário: R$ 0,37
Valor calórico da porção: 278,21 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Canjica branca	1/2 xícara (chá)	R$ 0,14
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Bacon picado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Peito de frango	300 g	R$ 1.17
Lingüiça defumada	300 g	R$ 1,20
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Água quente	4 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	
Salsa picada	a gosto	
		Total: R$ 2,96

Coloque a canjica de molho de véspera. Cozinhe a canjica em panela de pressão com bastante água até que fique macia. À parte, coloque em uma panela o óleo e o bacon e deixe fritar. Acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Junte o frango e a lingüiça fatiados e refogue. Misture esse refogado à canjica cozida. Acrescente o caldo de galinha e a água quente e deixe o caldo encorpar. Se necessário salgue, coloque a salsa e sirva quente com arroz branco.

Dica: Se preferir, utilize canjica amarela.







Canjiquinha Especial

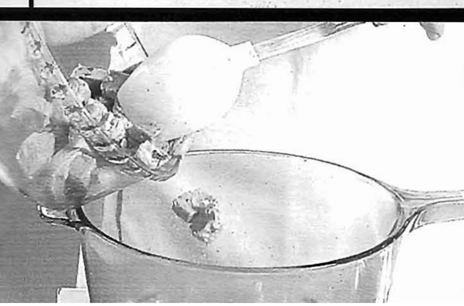


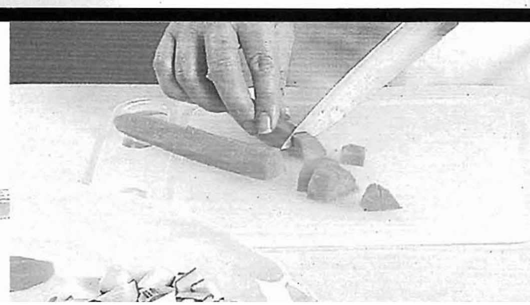
Custo unitário: R$ 0,62
Valor calórico da porção: 521,83 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h30

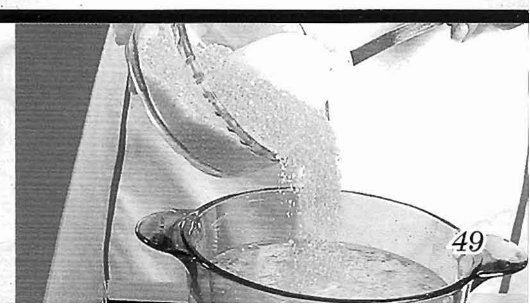
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Óleo	7 colheres (sopa)	R$ 0,11
Acém	310 g	R$ 1,33
Orégano	a gosto	
Sal	a gosto	
Cenoura	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Abobrinha	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Tomate	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Milho quebrado	1 1/4 xícara (chá)	R$ 0,40
Salsa picada	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 2,47

Refogue 1/2 cebola e 1 dente de alho em 5 colheres de óleo em uma panela de pressão. Acrescente a carne em cubos pequenos e frite bem. Em seguida, coloque o orégano e o sal e acrescente água suficiente para cozinhar a carne até que fique macia. Acrescente a cenoura cortada em cubos pequenos e cozinhe. A seguir, junte a abobrinha e o tomate com o mesmo corte da cenoura e cozinhe mais um pouco. À parte, cozinhe a canjiquinha, utilizando 1/2 cebola, 1 dente de alho, as 2 colheres restantes de óleo e o sal. Deixe descansar. Arrume em uma travessa a canjiquinha nas laterais e a carne com os legumes no centro. Salpique a salsa.

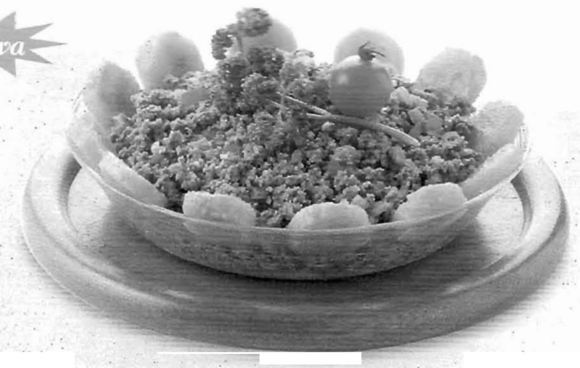
Dica: Se preferir, substitua a carne bovina pela suína.







Nova



Carne com Banana

Custo unitário: R$ 0,32
Valor calórico da porção: 250,20 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

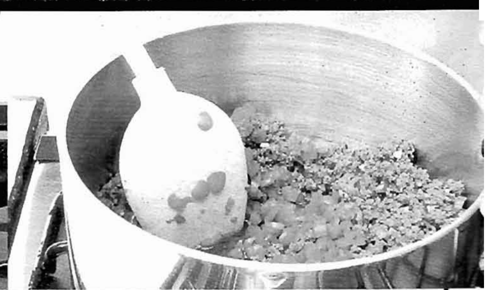
Descasque as bananas, corte em rodelas de aproximadamente 1 cm e afervente na água com o caldo de carne. Retire-as do caldo com uma escumadeira e reserve-as. Ainda na água do caldo, afervente os talos de brócolis até ficarem macios. Reserve. Doure no azeite a cebola e o alho, junte a carne moída e deixe refogar. Tempere com o sal, acrescente os tomates picados, os talos de brócolis com o caldo de carne e a salsa. Coloque em um refratário e cubra com as rodelas de bananas. Leve ao forno para aquecer as bananas.

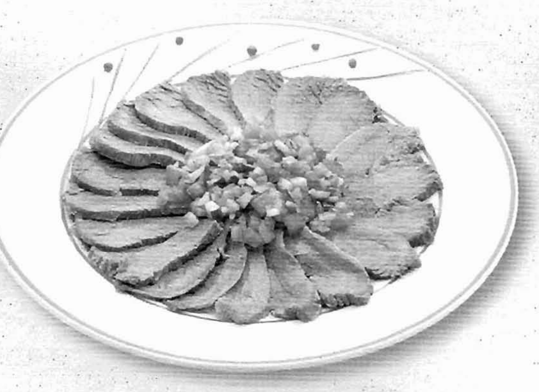
Dica: A banana é rica em potássio, que auxilia no controle da pressão arterial.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Banana	2 unidades	R$ 0,16
Água	1 xícara (chá)	-
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Talos de brócolis	1 xícara (chá)	-
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Carne moída	200 g	R$ 0,64
Sal	a gosto	-
Tomate maduro picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 1,28









Carne de Verão

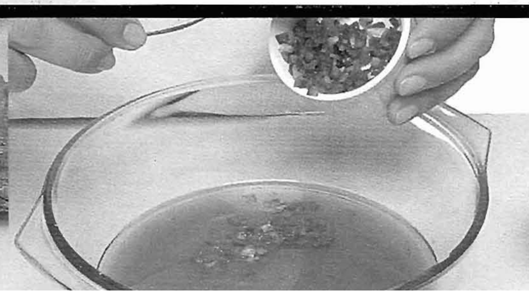
Custo unitário: R$ 0,64 - Valor calórico da porção: 351,64 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

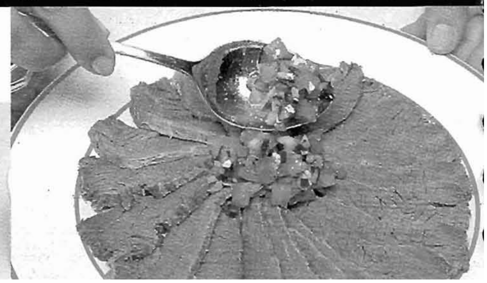
Cozinhe a carne na panela de pressão com o caldo de carne e a água. Quando estiver macia, retire da panela, deixe esfriar e corte em fatias finas. Reserve na geladeira. À parte, pique o tomate, a cebola, o pimentão e a casca de pepino. Tempere com o azeite, o vinagre, o shoyo, o molho de pimenta e o sal. Cubra a carne com o molho e sirva frio.

Dica: Utilize pimenta com moderação.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Acém	1 kg	R$ 4,29
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Água	o suficiente	-
Tomate	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Pimentão	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Casca de pepino	1/2 xícara (chá)	-
Azeite	1/4 xícara (chá)	R$ 0,24
Vinagre	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Shoyo	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Molho de pimenta	1 colher (sobremesa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 5,11







Carne Ensopada com Casca de Melancia

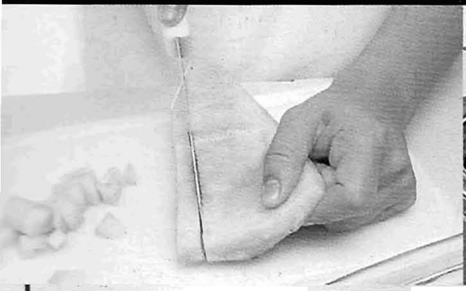


Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Acém picado	350g	R$ 1,50
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Pimentão picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Casca de melancia picada (parte branca)	6 xícaras (chá)	-
Talos diversos picados	1 xícara (chá)	-
Cenoura picada	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Caldo de carne	2 tabletes	R$ 0,30
Água	6 xícaras (chá)	-
Folha de louro	a gosto	
Colorau	a gosto	
Molho de pimenta	a gosto	
		Total: R$ 2,19

Custo unitário: R$ 0,37 - Valor calórico da porção: 169,79 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Refogue a cebola no óleo até dourar. Acrescente a carne picada e frite mais um pouco, mexendo sempre. Junte os outros ingredientes e cozinhe até os legumes ficarem macios.

Dica: Use talos de hortaliças como agrião, salsa, espinafre ou beterraba.







Carne Moída ao Creme

Custo unitário: R$ 0,29
Valor calórico da porção: 207,87 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 30 min

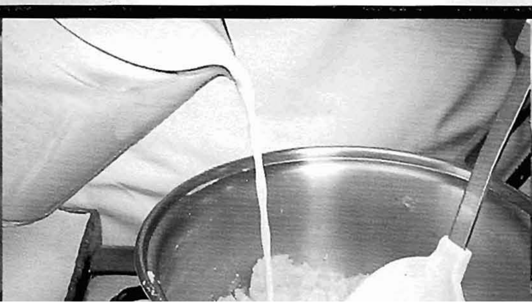


Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,05
Carne moída	200 g	R$ 0,64
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Leite	3 xícaras (chá)	R$ 0,40
Ketchup	3 colheres (sopa)	R$ 0,04
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 1,43

Frite a cebola no azeite e refogue a carne moída com o caldo de carne. Reserve. Numa panela à parte, faça um creme derretendo, primeiramente, a margarina. Depois, vá acrescentando a farinha de trigo e, a seguir, o leite aquecido. Acrescente o ketchup e o sal, assim que engrossar. Então, misture a carne moída refogada.

Dica: Se tiver talos, acrescente ao creme branco, bem picadinhos.









Carne Suína com Legumes

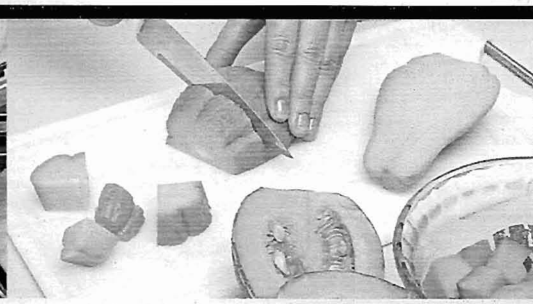
Custo unitário: R$ 0,55
Valor calórico da porção: 536,50 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 50 min

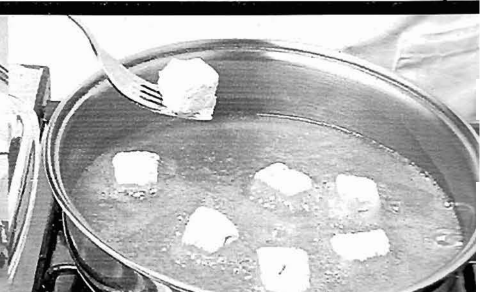
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Pernil	400 g	R$ 1,80
Sal	a gosto	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Açúcar	1/2 colher (sopa)	R$ 0,01
Chuchu c/ casca	2 xícaras (chá)	R$ 0,18
Abóbora seca c/ casca	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,18
Alho	1 dente	R$ 0,01
Abacaxi em cubos	1 xícara (chá)	R$ 0,23
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Óleo para fritar o abacaxi	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Salsa picada	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 2,75

Corte o pernil em cubos pequenos e tempere com sal. Aqueça uma colher de óleo, acrescente 1 colher de cebola e deixe dourar. Junte o pernil e frite por igual. Acrescente o açúcar, deixe dourar e reserve. Pique o chuchu e a abóbora em cubos grandes e reserve. À parte, refogue a cebola restante e o alho no óleo. Junte o chuchu e a abóbora e deixe cozinhar até ficar "al dente", acrescentando água se necessário. Passe os cubos de abacaxi na farinha de trigo e frite-os no óleo. Deixe escorrer em papel absorvente. Junte todos os ingredientes, salpique a salsa e sirva a seguir.

Dica: Sirva com arroz branco.









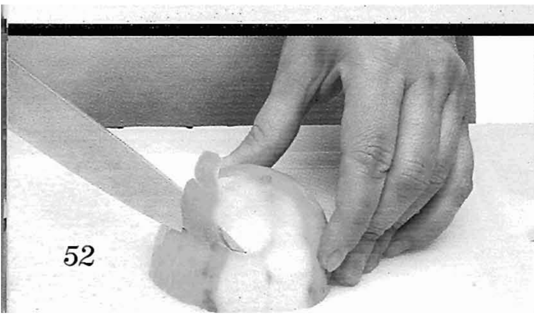
Casca de Maracujá Recheada

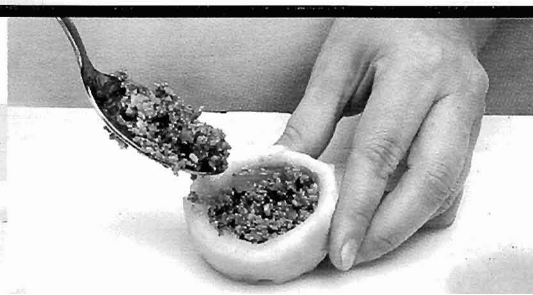
Custo unitário: R$ 0,15 - Valor calórico da porção: 155,40 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 40 min

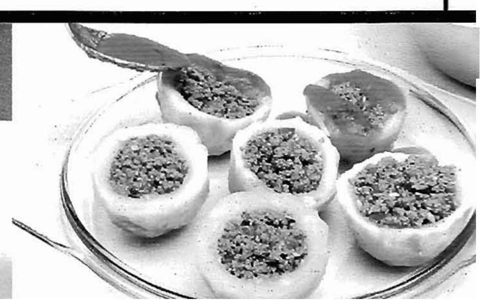
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Maracujá	6 unidades	
Óleo	4 colheres (sopa)	R$ 0,07
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Carne moída	400 g	R$ 1,28
Talos de salsa	1/2 xícara (chá)	-
Tomate	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Sal	a gosto	
Molho:		
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Tomate	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Extrato de tomate	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Água	1 xícara (chá)	
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 1,81

Lave bem os maracujás, descasque-os e corte-os ao meio. Retire a polpa e deixe a parte branca de molho por 4 horas em água quente. Cozinhe até ficar macio. Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente a carne moída, os talos de salsa, o tomate e deixe refogar. Verifique o sal. Recheie as cascas de maracujá e reserve. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola, o alho e acrescente o tomate, o extrato de tomate, a água e deixe apurar. Coloque esse molho sobre as cascas de maracujá recheadas e leve ao forno para aquecer. Salpique a salsa e sirva acompanhado de arroz branco.

Dica: Substitua a carne moída por frango desfiado.







Charuto Econômico

Custo unitário: R$ 0,33
Valor calórico da porção: 184,36 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

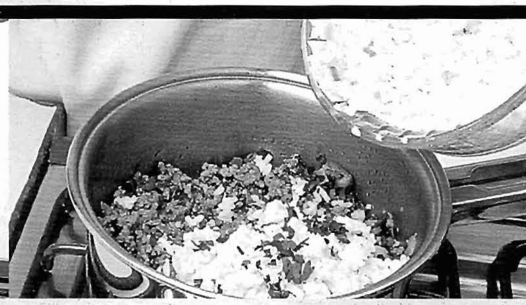


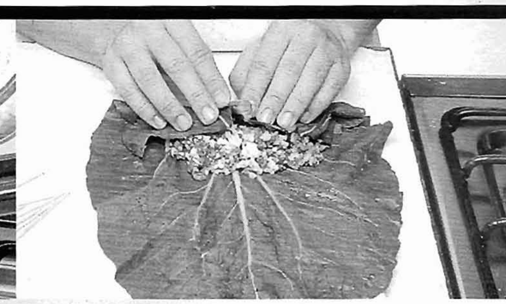
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Folhas de couve-flor	6 unidades	-
Recheio: Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Toucinho picado	1 colher (sopa)	R$ 0,13
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Acém moído	300 g	R$ 1,29
Sal	a gosto	-
Arroz cozido	2 xícaras (chá)	R$ 0,15
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Molho: Tomate maduro	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo de soja	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Caldo de vegetais	1 tablete	R$ 0,20
		Total: R$ 1,99

Lave bem as folhas de couve-flor, corte ao meio cada uma, escalde rapidamente em água quente, escorra e reserve. Para o recheio, frite a cebola, o toucinho e o alho no óleo. Junte a carne moída e o sal, frite mais um pouco, acrescente o arroz e a salsa e refogue. Para o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar até engrossar. Abra as folhas de couve-flor, recheie, enrole e prenda com palito dental. Coloque os charutinhos num refratário, cubra com o molho de tomate e sirva com arroz branco.

Dica: Substitua as folhas de couve-flor por folhas de couve-manteiga.







Coração Refogado



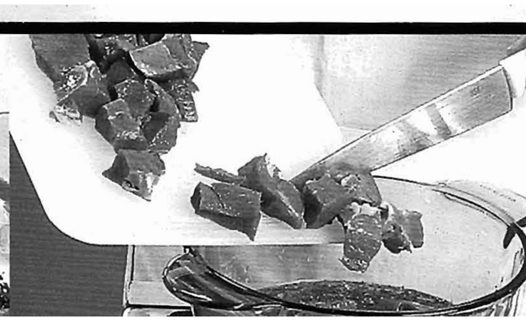
Custo unitário: R$ 0,76
Valor calórico da porção: 230,43 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Coração de boi	500 g	R$ 2,59
Água	5 xícaras (chá)	
Óleo	4 colheres (sopa)	R$ 0,07
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Tomate	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Sal	a gosto	
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
		Total: R$ 3,03

Numa panela com água, coloque para cozinhar o coração limpo e picado. Faça um refogado com o óleo, a cebola e o tomate. Junte ao refogado o coração já cozido e cozinhe mais um pouco. Acrescente o sal necessário. Por último, coloque a salsa picadinha.

Dica: Cozinhe o coração na panela de pressão.







Cozido de Mocotó

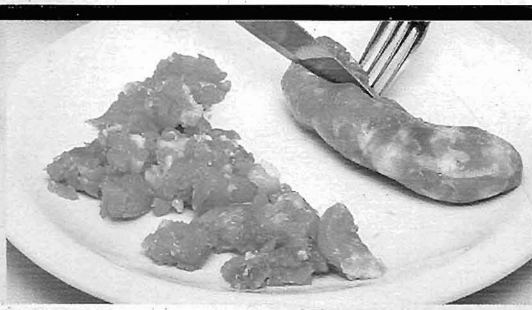


Custo unitário: R$ 0,66
Valor calórico da porção: 528,05 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Feijão branco	1 xícara (chá)	R$ 0,28
Mocotó bovino	1 kg	R$ 2,99
Água para cozimento	o suficiente	-
Sal	a gosto	
Folha de louro	a gosto	-
Lingüiça	100 g	R$ 0,40
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Casca de chuchu	1/2 xícara (chá)	
Cenoura picada	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Colorau	a gosto	-
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 3,98

Deixe o feijão de molho na água de um dia para o outro. Cozinhe o mocotó com água, sal e folhas de louro por uma hora. Depois de cozido, escorra a água e pique o mocotó em pedacinhos. Reserve. Tire a pele da lingüiça e frite-a com 1 colher (sopa) de óleo e duas colheres (sopa) de cebola. Acrescente o restante dos ingredientes e cubra com água. Deixe cozinhar até que o feijão amoleça.

Dica: O mocotó é uma boa fonte de proteína.


Crepe de Beterraba

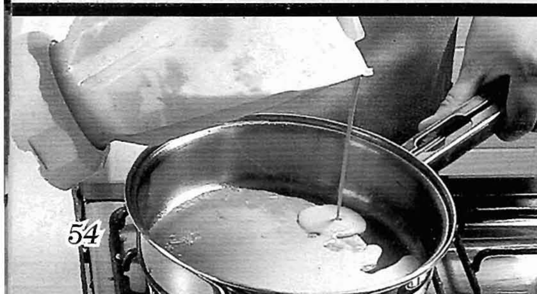


Custo unitário: R$ 0,42 - Valor calórico da porção: 477,61 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Beterraba picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Água (cozimento da beterraba)	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0.08
Sal	a gosto	-
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Recheio: Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Carne moída	240 g	R$ 0,77
Sal	a gosto	-
Talos picados	1 xícara (chá)	-
Molho: Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Sal	a gosto	-
Água (cozimento da beterraba)	1 1/2 xícara (chá)	-
		Total: R$ 1,70

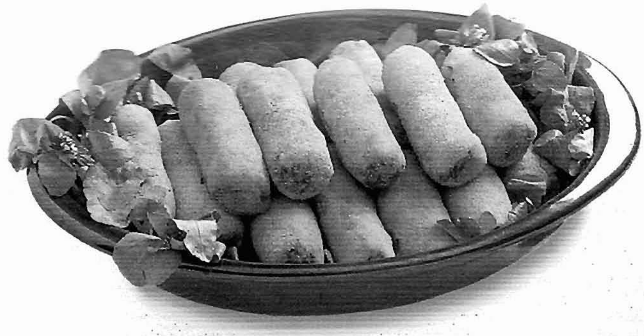
Cozinhe a beterraba na água. Deixe esfriar. Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o óleo. Unte uma frigideira com um pouco de óleo para cada crepe. Frite-os e reserve. Para o recheio, doure em uma panela a cebola e o alho no óleo, acrescente a carne moída e o sal e refogue. Junte os talos picados (agrião, espinafre, couve, etc.) e deixe cozinhar. Reserve. Para o molho, coloque em uma panela a margarina e doure a cebola, acrescente a farinha de trigo e o sal, mexa bem para não empelotar, até dourar. À parte, ferva o leite. Junte a água do cozimento da beterraba e o leite aos poucos, mexendo bem. Caso empelote, bata no liquidificador. Recheie os crepes e coloque o molho por cima.

Dica: Sempre que puder, enriqueça seus pratos com talos.





Croquete de Carne com Talos



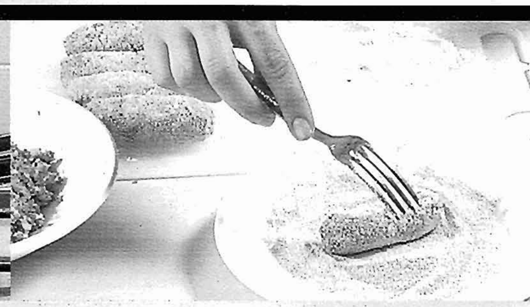
Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Carne moída	250 g	R$ 0,80
Talos de verduras	2 xícaras (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Sal	a gosto	
Pimenta	a gosto	
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Gema	1 unidade	-
Leite	3/4 xícara (chá)	R$ 0,13
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Farinha de rosca	3 colheres (sopa)	R$ 0,11
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 1,89

Custo unitário: R$ 0,47 - Valor calórico da porção: 364,62 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 40 min

Doure a cebola no óleo, acrescente a carne moída e os talos. Refogue, mexendo sempre, até secar. Acrescente o tomate, o sal e a pimenta. Retire do fogo e acrescente a farinha de trigo e a gema dissolvida no leite. Mexa bem. Volte ao fogo, mexendo até soltar do fundo da panela. Coloque a salsa e retire do fogo. Deixe esfriar um pouco e modele os croquetes. Passe na farinha de trigo, na clara batida e na farinha de rosca. Frite em óleo quente.

Dica: Evite reaproveitar o óleo de fritura.







Dobradinha com Casca de Abóbora

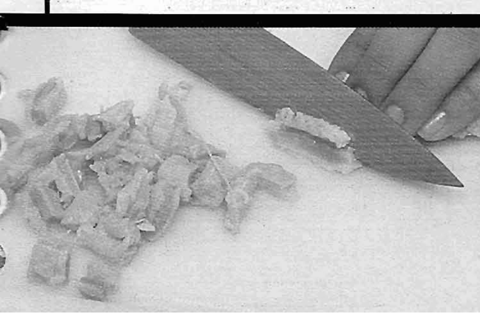
Custo unitário: R$ 0,47 - Valor calórico da porção: 192,30 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h20

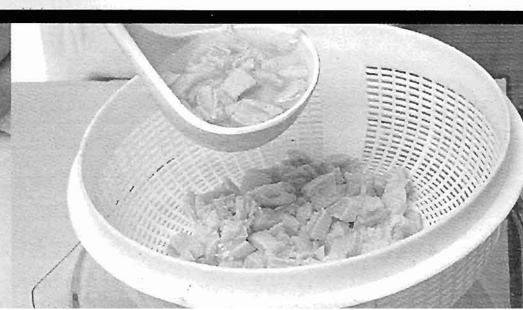


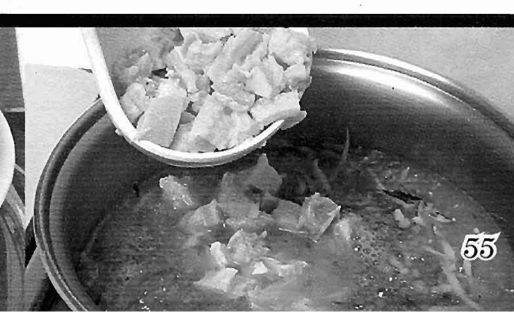
Ingredientes	Quantidades	Preços
Bucho picado	1 kg	R$ 2,99
Louro	a gosto	
Água	2 litros	-
Vinagre	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Molho:		
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
lho	1 dente	R$ 0,01
leo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Talo de agrião picado	2 xícaras (chá)	-
Tomate picado	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Água	1 xícara (chá)	-
Casca de abóbora ralada	1 xícara (chá)	-
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Sal	a gosto	
		Total: R$ 3,78

Cozinhe o bucho com os demais ingredientes em uma panela de pressão por 1 hora. Escorra a água e reserve. À parte, doure a cebola e o alho no óleo, em seguida refogue-os juntamente com os talos e as cascas. Reserve. Bata no liquidificador o tomate picado, a água e o caldo de carne. Adicione este molho aos talos e cascas refogados, salgando a gosto. Acrescente a dobradinha e deixe apurar.

Dica: A dobradinha é fonte de proteína de baixo custo.









Empadão de Frango

Custo unitário: R$ 0,32 - Valor calórico da porção: 491,46 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Frango	400 g	R$ 1,56
Inhame	3 xícaras (chá)	R$ 0,36
Cenoura	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Margarina	3 colheres (sopa)	R$ 0,23
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Massa:		
Margarina	1 xícara (chá)	R$ 0,39
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,43
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Sal	a gosto	
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Gema para pincelar	1 unidade	R$ 0,16
		Total: R$ 2,60

Cozinhe o peito de frango e desfie. Reserve. Cozinhe o inhame e a cenoura com o caldo de galinha até ficar bem macio. Amasse e reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a cebola, o tomate, a salsa e o sal. Acrescente os legumes amassados, a água e engrosse com a farinha de trigo. Reserve. Junte a margarina e a farinha de trigo e amasse bem. Acrescente os demais ingredientes e forme uma massa homogênea. Abra a massa com um rolo; forre o fundo e as laterais de uma assadeira, coloque o recheio e cubra o restante da massa. Pincele com a gema e leve para assar em forno preaquecido.

Dica: O inhame é considerado um poderoso depurativo do sangue.





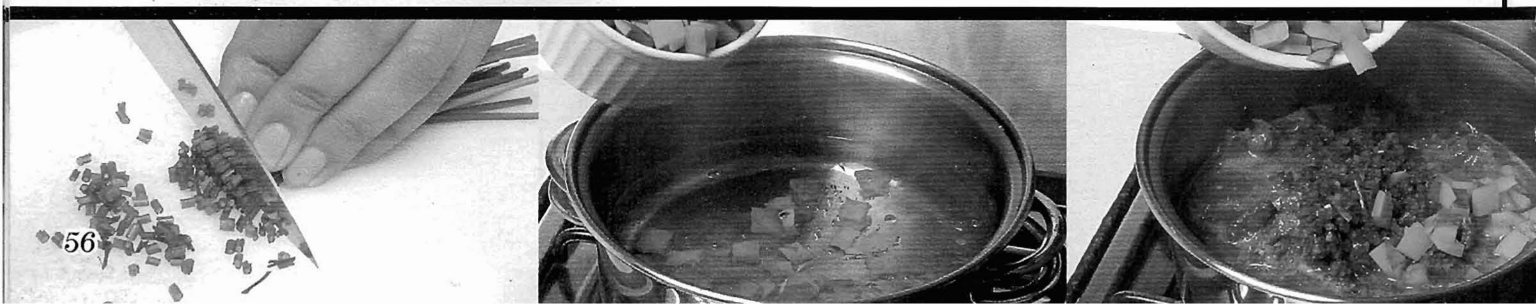
Ensopado com Casca de Mamão

Custo unitário: R$ 0,48 - Valor calórico da porção: 228,60 kcal
Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de mamão picada	2 xícaras (chá)	-
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Músculo	1 kg	R$ 4,20
Caldo de carne	2 tabletes	R$ 0,30
Louro	2 folhas	R$ 0,09
Sal	a gosto	-
Água	4 xícaras (chá)	-
Talos de salsa	2 colheres (sopa)	
Molho de pimenta	1 colher (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 4,84

Escalde as cascas de mamão e reserve-as na geladeira. Em uma panela de pressão, doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente a carne, o caldo de carne, o louro, o sal e a água. Deixe cozinhar até que fique macia. Por último, junte os talos de salsa, o molho de pimenta e as cascas de mamão. Tampe a panela e apure por alguns minutos. Sirva quente.

Dica: A fruta deve estar madura e a casca sem rachaduras ou manchas.



Ensopado de Feijão

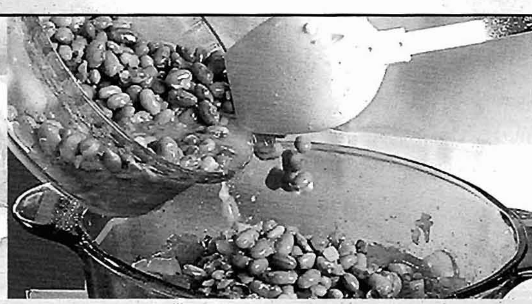
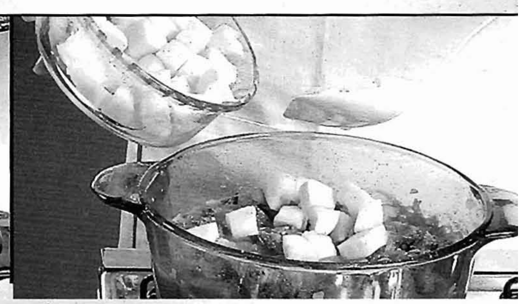


Custo unitário: R$ 0,68
Valor calórico da porção: 701,76 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca picada	6 xícaras (chá)	R$ 0,59
Feijão	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,33
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Toucinho fresco	2 fatias grossas	R$ 0,10
Cebola picada	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Alho picado	2 dentes	R$ 0,03
Acém	340 g	R$ 1,46
Água	o suficiente	
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 2,71

Descasque a mandioca, corte em cubos, cozinhe e reserve. Cozinhe o feijão e reserve. Refogue no óleo, o toucinho, a cebola e o alho. Junte a carne cortada em cubos e cozinhe até ficar macia. Se necessário, acrescente água. Adicione o tomate picado, o feijão com o caldo e a mandioca. Leve ao fogo para dar uma fervura. Acrescente o sal em quantidade suficiente.

Dica: Ao cozinhar o feijão, coloque o sal depois do cozimento.

Ensopado de Soja

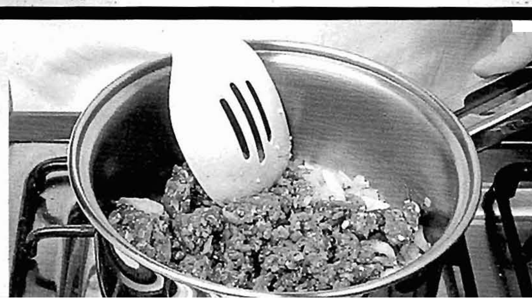


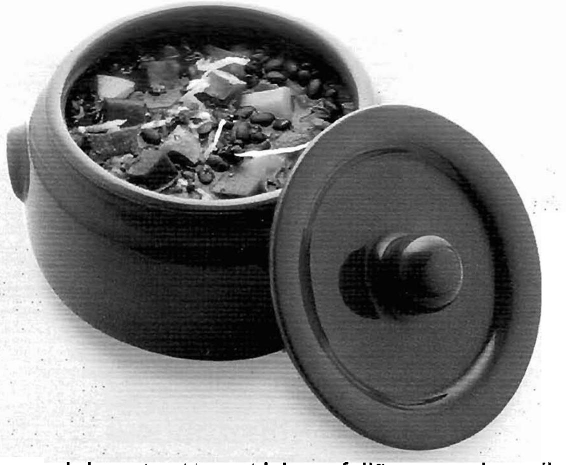
Custo unitário: R$ 0,40
Valor calórico da porção: 194,83 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola ralada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Acém moído	250 g	R$ 1,07
Cenoura c/ casca em cubos	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Batata em cubos	2 xícaras (chá)	R$ 0,08
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Folha de couve-flor	2 xícaras (chá)	-
Pimentão verde	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Flocos de soja	2 xícaras (chá)	R$ 0,77
Colorau	a gosto	-
Água	1 litro	-
		Total: R$ 2,39

Doure a cebola no óleo, junte o alho e a carne e frite mais um pouco. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe cozinhar por completo. Sirva quente.

Dica: Ao atingir o ponto de fervura, abaixe o fogo e tampe a panela. Desse modo você mantém a temperatura e economiza gás.

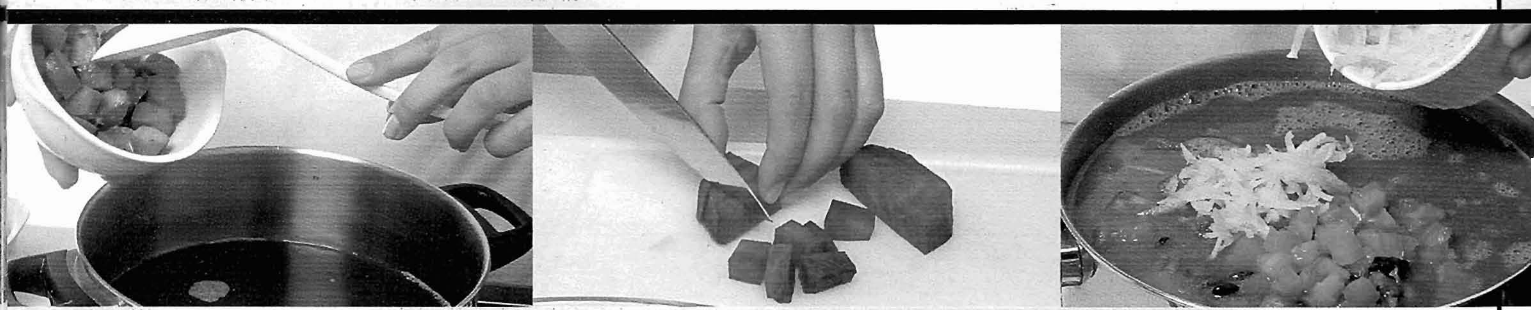
Feijoada Diferente

Custo unitário: R$ 0,65 - Valor calórico da porção: 600,02 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Carne-seca	160 g	R$ 0,96
Feijão preto	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,80
Água	o suficiente	
Óleo	10 colheres (sopa)	R$ 0,16
Acém em cubos	200 g	R$ 0,86
Pernil em cubos	200 g	R$ 0,90
Lingüiça Calabresa	200 g	R$ 0,80
Cenoura em cubos	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Beterraba em cubos	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Mandioquinha em cubos	1/2 xícara (chá)	R$ 0,12
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Nabo ralado	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Cebola	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Alho	4 dentes	R$ 0,06
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	
		Total: R$ 5,17

Retire o sal da carne-seca, e deixe o feijão preto de molho na véspera. Doure, em 5 colheres de óleo, a carne bovina, a suína, a calabresa e reserve. Coloque para cozinhar o feijão com a carne-seca. Quando estiverem macios, acrescente as carnes douradas. À parte, cozinhe separadamente todos os legumes, "al dente", exceto o tomate e o nabo. Em seguida, adicione os legumes cozidos ao feijão com as carnes. Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo restante. Tempere a feijoada e adicione o tomate, o nabo e a salsa. Verifique, então, o sal. Sirva quente.

Dica: Menos gorduras. Mais vitaminas e minerais.



Nova



Fígado Crocante

Custo unitário: R$ 0,63
Valor calórico da porção: 362,92 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 1h

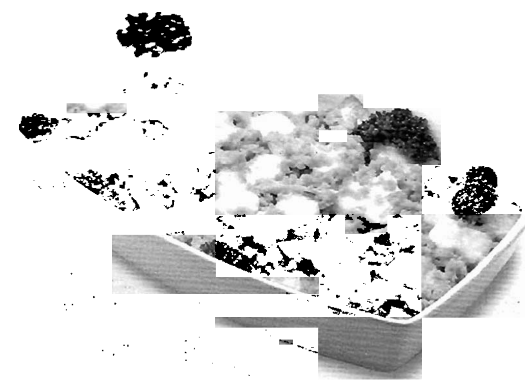
Tempere as iscas de fígado com sal, limão e alho. Deixe descansar por 20 minutos. Passe no fubá, e frite em óleo quente.

Dica: Ótima fonte de ferro.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Fígado em iscas	400 g	R$ 1,98
Sal	a gosto	-
Limão	1 unidade	R$ 0,13
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Fubá	1 xícara (chá)	R$ 0,21
Óleo para fritura	2 xícaras (chá)	R$ 0,82
		Total: R$ 3,16



Frango Enriquecido

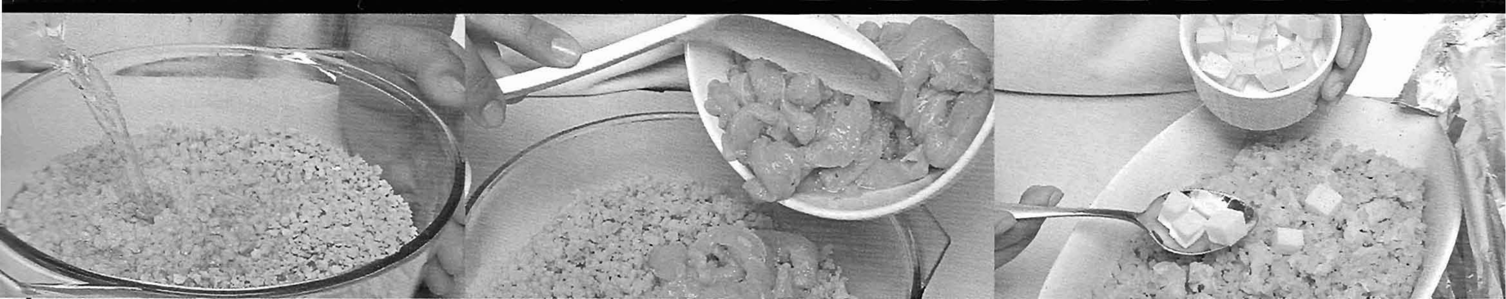


Custo unitário: R$ 0,73
Valor calórico da porção: 274,33 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Proteína texturizada de soja	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,96
Água morna	3 xícaras (chá)	-
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Peito de frango em iscas	400 g	R$ 1,56
Limão	1/2 unidade	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Sal	a gosto	-
Curry	1 colher (chá)	R$ 0,25
Orégano	1 colher (sopa)	R$ 0,41
Margarina para untar	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Colorau	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Mussarela em cubos	200 g	R$ 0,92
		Total: R$ 4,38

Coloque a proteína texturizada de soja de molho na água morna com caldo de galinha até amolecer. Tempere o frango com limão, alho, sal, curry e orégano. Reserve. Assim que a proteína amolecer, escorra, junte ao frango temperado e disponha-o em um pirex untado com margarina. Salpique o colorau, cubra com papel alumínio e leve ao forno para assar. Depois de assado, acrescente a mussarela e deixe derreter.

Dica: Substitua o filé de frango por sobras de frango desfiado.



Frango Recheado



Custo unitário: R$ 0,70- Valor calórico da porção: 417,49 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Creme: Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Caldo de galinha	1/2 tablete	R$ 0,08
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Mussarela ralada	50 g	R$ 0,44
Farofa: Bacon	20 g	R$ 0,13
Cebola picada	1/2 colher (sopa)	R$ 0,01
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Ameixa em calda picada	4 unidades	R$ 0,16
Abacaxi picado e cozido	1 xícara (chá)	R$ 0,27
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R$ 0,45
Sal	a gosto	-
Frango	1 1/2 kg	R$ 3,53
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 5,62

Para o creme, aqueça o leite, dissolva o caldo de galinha e reserve. Refogue a cebola na margarina, acrescente a farinha de trigo e deixe dourar. Acrescente o leite aquecido. Cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Por último, acrescente a mussarela, mexa e reserve. Para a farofa, derreta o toucinho, acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente a farinha de mandioca, a ameixa e o abacaxi. Salgue. Para a montagem, desosse o frango, tempere com o alho e o sal. Espalhe o creme no frango, coloque a farofa, enrole e amarre com barbante. Leve para assar.

Dica: Ao invés de farofa doce, faça uma farofa de ovos e azeitonas.



Fricassê de Miúdos



Custo unitário: R$ 0,47
Valor calórico da porção: 266,79 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Moela de frango	500 g	R$ 1,15
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Sal	a gosto	
Suco de limão	3 colheres (sopa)	R$ 0,13
Molho inglês	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Água	1 litro	
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Molho de pimenta	a gosto	
Gema	2 unidades	R$ 0,32
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Salsa	a gosto	
		Total: R$ 1,88

Tempere a moela com alho, sal, 2 colheres (sopa) de limão e molho inglês. Deixe descansar por 1 hora. Cozinhe bem as moelas até ficarem macias. Escorra e reserve este caldo. Corte as moelas em fatias. Leve ao fogo o óleo, a cebola e refogue a moela. Acrescente o caldo reservado, o caldo de galinha e o molho de pimenta. Bata as gemas com o suco de limão restante e a farinha de trigo. Misture um pouco de molho e coloque na panela, mexendo até cozinhar. No final, acrescente a salsa.

Dica: Substitua a moela por coração.







Iscas de Orelha à Dorê

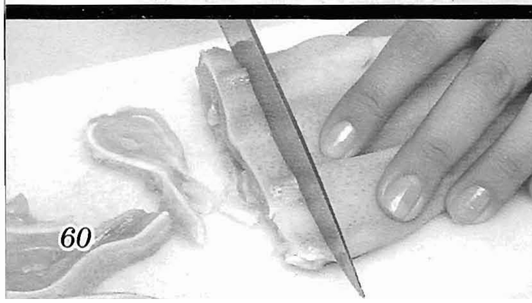


Custo unitário: R$ 0,46 - Valor calórico da porção: 304,19 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Orelha	470 g	R$ 1,88
Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Sal	a gosto	-
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
Fermento em pó	1 colher (sobremesa)	R$ 0,07
Óleo para fritar	2 xícaras (chá)	R$ 0,82
Molho:		
Casca de pepino	1/4 xícara (chá)	-
Cenoura	1/4 xícara (chá)	R$ 0,02
Talos de couve	1/4 xícara (chá)	-
Limão	1/4 unidade	R$ 0,03
Maionese	2 colheres (sopa)	R$ 0,19
		Total: R$ 3,73

Dessalgue a orelha, deixando-a de molho de um dia para o outro na geladeira. Leve-a para cozinhar em panela de pressão, com 1/2 tablete de caldo de carne. Quando estiver macia, corte em tiras e reserve. Bata os ovos, adicione a farinha, o sal, o leite, a salsa, o queijo e o fermento, formando uma massa. Passe as iscas nessa massa e leve para fritar. Como acompanhamento, faça um molho com as cascas de pepino, a cenoura e os talos de couve, cortados em tirinhas. Acrescente o limão e a maionese.

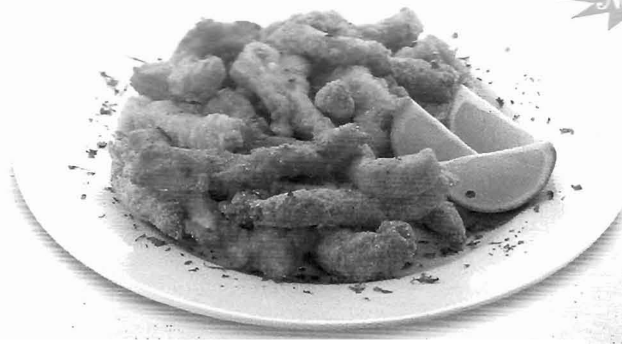
Dica: Se preferir, prepare a orelha à milanesa.







Iscas Douradas



Custo unitário: R$ 0,58
Valor calórico da porção: 305,24 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Bucho Bovino	450 g	R$ 1,35
Sal	a gosto	
Água	8 xícaras (chá)	-
Limão	1/2 unidade	R$ 0,06
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	R$ 0,44
Óleo para fritura	2 xícaras (chá)	R$ 0,82
		-
		Total: R$ 2,89

Limpe e lave bem o bucho. Corte em tiras médias. Cozinhe com o sal, a água e o limão, até ficar macio. Escorra a água, deixe esfriar e passe na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca. Frite no óleo quente.

Dica: O bucho possui proteínas de alta qualidade.







Língua ao Molho



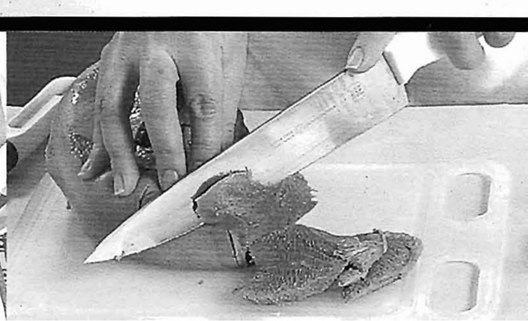
Custo unitário: R$ 0,78
Valor calórico da porção: 438,15 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Sal	a gosto	
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Pimentão	3/4 xícara (chá)	R$ 0,08
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Vinagre	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
Água	o suficiente	-
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Língua	450 g	R$ 2,70
		Total: R$ 3,10

Leve a língua para cozinhar com água e sal. Depois de bem cozida, limpe-a, retirando toda a pele. Fatie a língua e reserve. Em uma frigideira, faça um refogado com o óleo, o alho, a cebola, o pimentão, o tomate e o vinagre. Acrescente a língua e deixe apurar. Sirva bem quente.

Dica: Lave a língua com limão antes de cozinhar.







güiça ao Trigo



Custo unitário: R$ 0,34
Valor calórico da porção: 363,41 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Trigo para kibe	2 xícaras (chá)	R$ 1,22
Água	1/2 xícara (chá)	-
Folhas de couve-flor	2 xícaras (chá)	
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Lingüiça	240 g	R$ 0,57
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,15
Salsa picada	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	
		Total: R$ 2,06

Deixe o trigo de molho na água quente por 15 minutos. Escorra bem e reserve. Refogue as folhas de couve-flor no alho e no azeite. Acrescente a lingüiça previamente assada e o tomate. Deixe cozinhar. Quando estiver pronto, acrescente o trigo e desligue o fogo. Verifique o sal, adicione a salsa e tampe a panela. Sirva com arroz quente.

Dica: Ótima fonte de fibra.



Lombo com Carambola

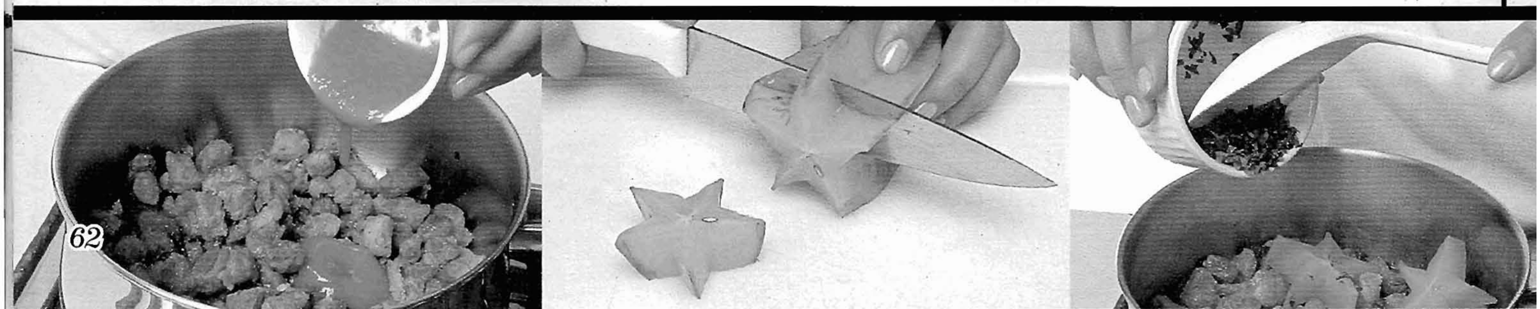


Custo unitário: R$ 0,70
Valor calórico da porção: 416,99 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 50 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Lombo em cubos	400 g	R$ 2,50
Limão	1/2 unidade	R$ 0,06
Sal	a gosto	-
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Extrato de tomate	1 colher (sopa)	R$ 0,05
Água	2 xícaras (chá)	-
Pimentão	1/2 unidade	R$ 0,05
Carambola	1 unidade média	R$ 0,10
Salsa	a gosto	
		Total: R$ 2,81

Tempere na véspera o lombo cortado em cubos com o limão, o sal e o alho. Refogue em óleo o lombo até dourar bem, adicione o extrato de tomate e a água, cozinhando a carne até ficar macia. Junte o pimentão e a carambola, cortada em fatias (em formato de estrela). Adicione a salsa e sirva a seguir.

Dica: Com a carambola, também pode-se preparar um ótimo suco.



Macarrão com Miúdos de Frango



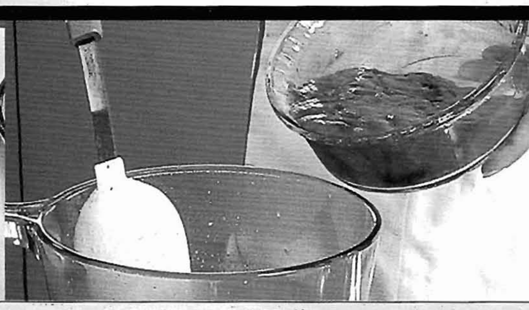
Custo unitário: R$ 0,53
Valor calórico da porção: 775,97 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 45 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Moela	200 g	R$ 0,46
Sal	a gosto	-
Alho	3 dentes	R$ 0,04
Fígado de frango	200 g	R$ 0,40
Macarrão	4 xícaras (chá)	R$ 0,79
Margarina	4 colheres (sopa)	R$ 0,31
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 2,12

Limpe e corte a moela em pedaços e leve para cozinhar com sal e 1 dente de alho até que fique macia. Corte o fígado em pedaços e reserve. Cozinhe o macarrão à parte e reserve. Refogue o fígado e a moela cozida na margarina com alho e tomate. Junte o macarrão, verifique o sal e salpique a salsa.

Dica: Cozinhe o macarrão em bastante água.







Macarrão Oriental



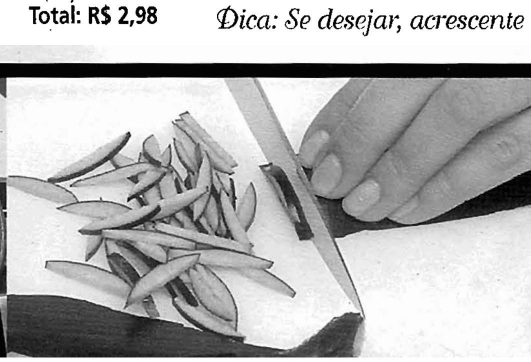
Custo unitário: R$ 0,37
Valor calórico da porção: 371,83 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

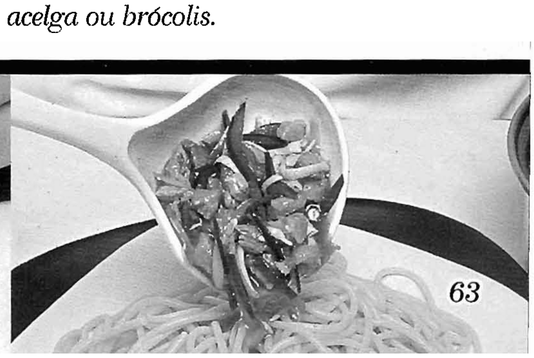
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Pernil suíno	400 g	R$ 1,80
Shoyo	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Molho inglês	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Sal	a gosto	
Água	o suficiente	
Amido de milho	1 colher (sopa)	R$ 0,07
Casca de berinjela	2 xícaras (chá)	
Cenoura ralada	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Nabo ralado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Macarrão	320 g	R$ 0,63
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 2,98

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola, acrescente o pernil fritando-o até dourar. Junte os molhos, o açúcar e continue mexendo. Verifique o sal. Acrescente água suficiente para formar um caldo, e deixe cozinhar. Junte o amido de milho dissolvido em um pouco de água e mexa bem. À parte, corte a casca de berinjela em tiras finas, rale a cenoura, o nabo e afervente-os até ficar "al dente". Reserve. Cozinhe o macarrão também "al dente". Junte o molho a todos os ingredientes, mexa cuidadosamente e salpique salsa.Sirva quente.

Dica: Se desejar, acrescente acelga ou brócolis.









Moela com Batata-doce

Custo unitário: R$ 0,56
Valor calórico da porção: 567,59 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h

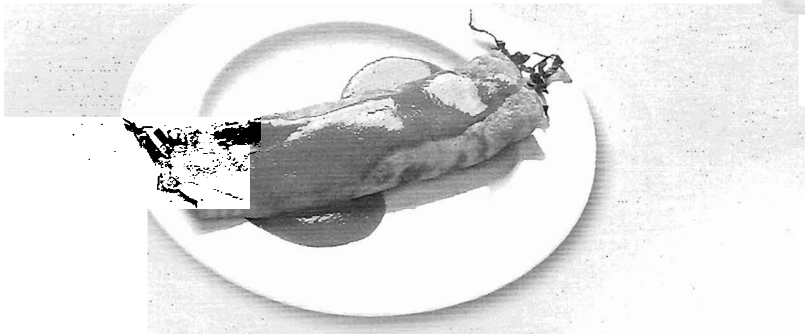
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Moela	400 g	R$ 0,92
Água	5 xícaras (chá)	
Vinagre	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
Toucinho fresco	5 fatias grossas	R$ 0,26
Cebola	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Caldo de galinha	2 tabletes	R$ 0,30
Batata-doce	5 xícaras (chá)	R$ 0,60
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	
		Total: R$ 2,23

Deixe a moela de molho em água fria e vinagre. Frite o toucinho e acrescente a cebola e o alho. Junte o caldo de galinha dissolvido em 1 litro de água, as moelas escorridas e cozinhe até ficarem macias. Junte a batata-doce picada e deixe cozinhar mais um pouco. Desligue o fogo, prove o sal e acrescente a salsa picada.

Dica: Cozinhe a moela em panela de pressão.



Omelete de Verdura

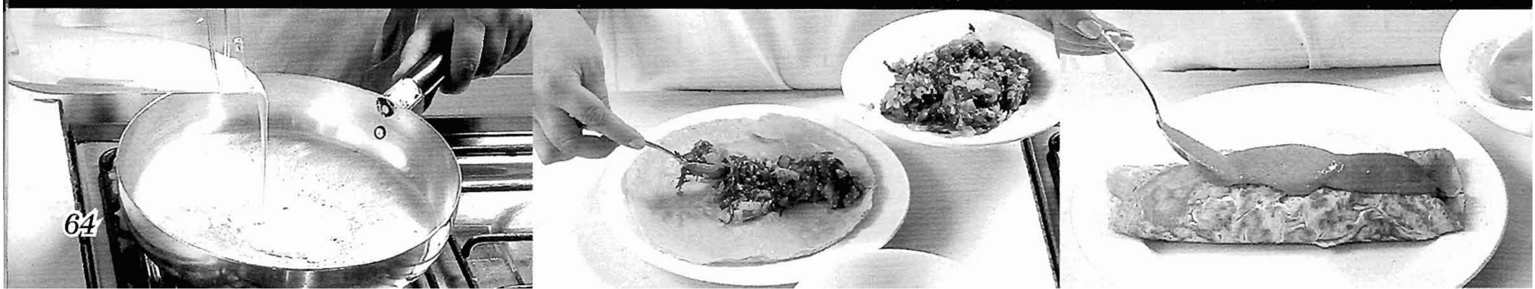


Custo unitário: R$ 0,33 - Valor calórico da porção: 328,44 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

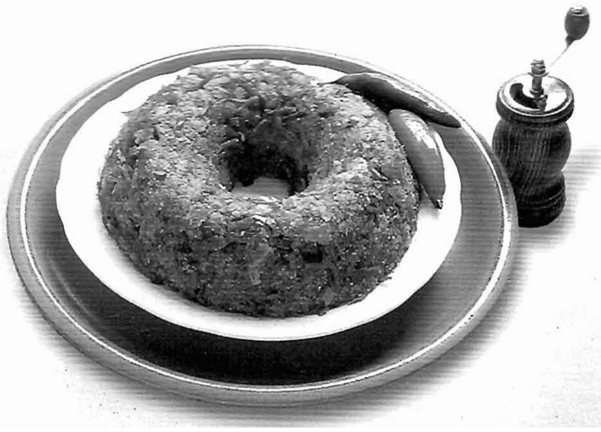
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa:		
Ovo	4 unidades	R$ 0,63
Leite	1/4 xícara (chá)	R$ 0,04
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Fermento em pó	1 colher (chá)	R$ 0,05
Sal	a gosto	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Recheio:		
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	3 dentes	R$ 0,04
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Tomate maduro (picado)	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Escarola	6 xícaras (chá)	R$ 0,15
Água	1/2 xícara (chá)	-
Farinha de milho	6 colheres (sopa)	R$ 0,14
Sal	a gosto	-
Molho verde:		
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Farinha de trigo	1 1/2 colher (sopa)	R$ 0,03
Água	1 1/2 xícara (chá)	
Sal	a gosto	
Talos	1 xícara (chá)	
		Total: R$ 1,33

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Divida a massa e frite em uma frigideira de modo que rendam oito omeletes. Refogue em uma panela a cebola e o alho no óleo, acrescente o tomate picado e a escarola. Misture a água com a farinha de milho. Acrescente ao refogado. Verifique o sal. Recheie as omeletes e enrole em formato de panqueca. Bata todos os ingredientes do molho verde no liquidificador e leve ao fogo para engrossar. Coloque as omeletes recheadas em um refratário e cubra com o molho verde. Sirva quente.

Dica: Inclua em seu cardápio diário vários tipos de verdura.



Paçoca Paulista



Custo unitário: R$ 0,81
Valor calórico da porção: 644,74 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Carne-seca	400 g	R$ 2,40
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Pimentão	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R$ 0,45
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 3,26

Coloque a carne-seca de molho, trocando a água pelo menos 3 vezes. Cozinhe a carne em uma panela e, depois de bem cozida, desfie. Reserve. Refogue no óleo a cebola e o tomate e acrescente o pimentão. Junte ao refogado a carne desfiada e acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca. Por último, com o fogo apagado, acrescente a salsa. Verifique o sal.

Dica: Mantenha a carne na geladeira enquanto estiver de molho.







OK Panqueca Verde



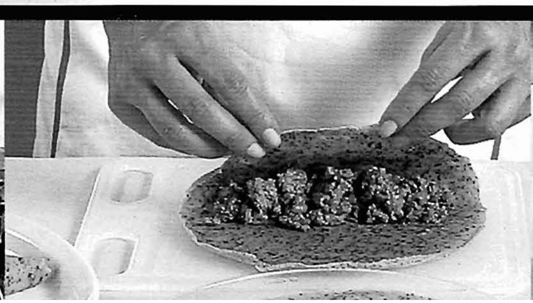
Custo unitário: R$ 0,41
Valor calórico da porção: 607,37 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h10

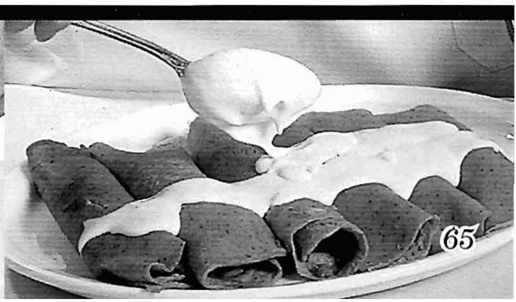
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Talos picados	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Água	1 xícara (chá)	-
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Sal	a gosto	-
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Recheio: Cebola	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Carne moída	240 g	R$ 0,77
Talos picados	1 xícara (chá)	-
Molho: Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
		Total: R$ 1,65

Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa exceto o óleo. Unte uma frigideira com um pouco de óleo para cada panqueca. Reserve. Para o recheio, doure em uma panela a cebola e o alho no óleo. Acrescente a carne moída e refogue. Junte os talos picados de agrião, espinafre, couve, etc., e deixe cozinhar. Reserve. Para o molho, coloque em uma panela a margarina e doure a cebola. À parte, ferva o leite. Acrescente na cebola já dourada a farinha de trigo e mexa bem para não empelotar, até dourar. Junte o leite aos poucos, mexendo bem. Caso empelote, bata no liquidificador. Recheie as panquecas e coloque o molho por cima.

Dica: Prove também com recheio de frango ou legumes.







Pescada com Casca de Mamão

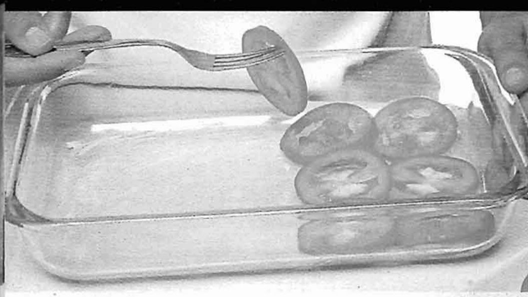


Custo unitário: R$ 0,74
Valor calórico da porção: 208,35 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h

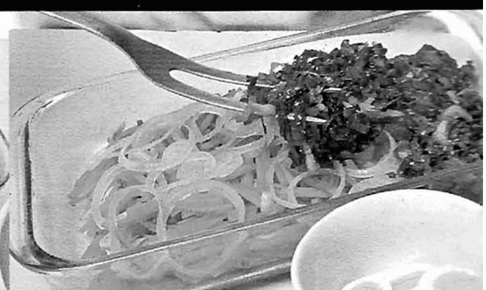
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Filé de pescada sem espinhos	320 g	R$ 2,02
Limão	1 unidade	R$ 0,13
Sal	a gosto	-
Casca de mamão	4 xícaras (chá)	-
Margarina para untar	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Tomate em rodelas	2 unidades	R$ 0,20
Cebola em rodelas	1/2 unidade	R$ 0,05
Alho	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Azeite	3 colheres (sopa)	R$ 0,11
Escarola	1/2 maço	R$ 0,25
Ovo cozido	1 unidade	R$ 0,16
		Total: R$ 2,97

Tempere os filés com limão e sal. Reserve na geladeira. Afervente as cascas de mamão, escorra e reserve. Em um pirex untado com margarina, coloque os tomates, depois os filés, as cascas de mamão, e a cebola. Cubra com papel alumínio e leve ao forno. À parte, doure o alho no azeite e refogue a escarola. Verifique o sal. Retire o papel alumínio, cubra com a escarola, enfeite com os ovos e sirva quente.

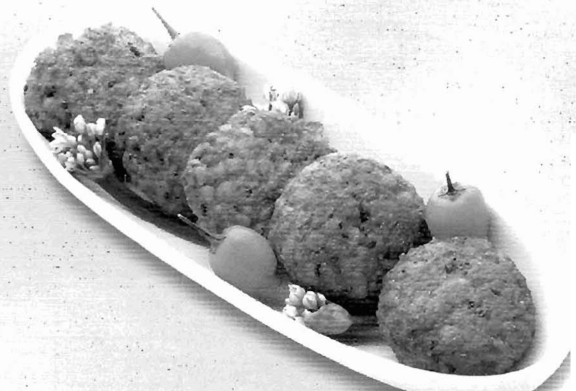
Dica: Boa fonte de fósforo, que auxilia no metabolismo do organismo.







Polpetone com Soja

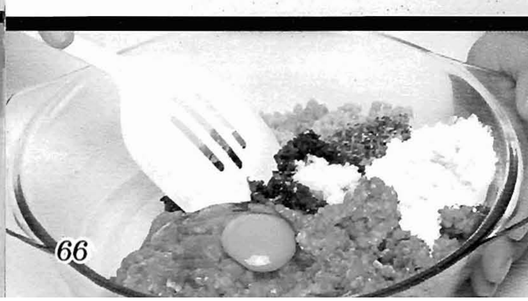


Custo unitário: R$ 0,37
Valor calórico da porção: 256,02 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Proteína Texturizada de soja	1 xícara (chá)	R$ 0,39
Carne moída	200 g	R$ 0,64
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	-
Alho	1 dente	R$ 0,01
Shoyo	1 colher (sobremesa)	R$ 0,02
Orégano	a gosto	-
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
		Total: R$ 1,47

Coloque a proteína texturizada de soja de molho em água morna por 15 minutos. Escorra, esprema e reserve. Em uma tigela, junte todos os ingredientes e a proteína de soja hidratada. Faça uma massa homogênea e divida-a em 8 partes iguais. Faça bolas e achate-as com a palma da mão molhada. Frite os polpetones em óleo quente.

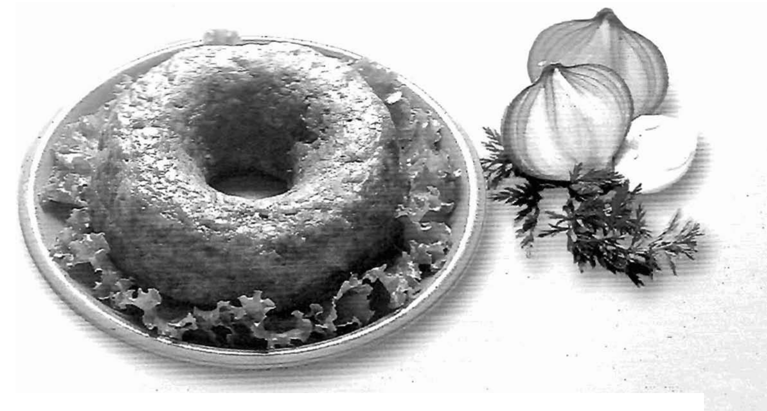
Dica: A proteína de soja pode ser usada em sopas, molhos e caldos.







Pudim de Carne



Custo unitário: R$ 0,23
Valor calórico da porção: 165,87 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	Quantidades	Preços
Carne moída	400 g	R$ 1,28
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Pão	2 unidades	R$ 0,18
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Sal	a gosto	-
Ovo	5 unidades	R$ 0,79
Farinha de rosca	1 1/2 colher (sopa)	R$ 0,06
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
		Total: R$ 2,74

Compre a carne moída passada duas vezes na máquina de moer. Coloque em um recipiente. Esquente o leite em uma panela e dissolva o caldo de carne. Junte o pão picado e adicione na carne moída. Acrescente a margarina, o sal, as 4 gemas e, por último, as 4 claras batidas em neve. Misture tudo muito bem e coloque em fôrma untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno para assar. Cozinhe 1 ovo e corte em rodelas para decorar. Depois de pronto, desenforme e decore com o ovo e a salsa.

Dica: Leve ao forno coberto com papel alumínio.



Purê de Forno

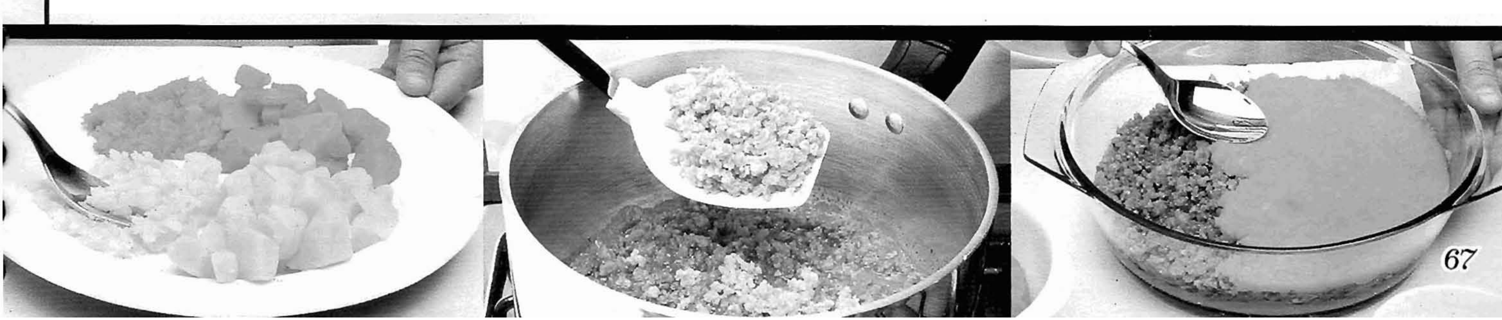


Custo unitário: R$ 0,59
Valor calórico da porção: 426,60 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h

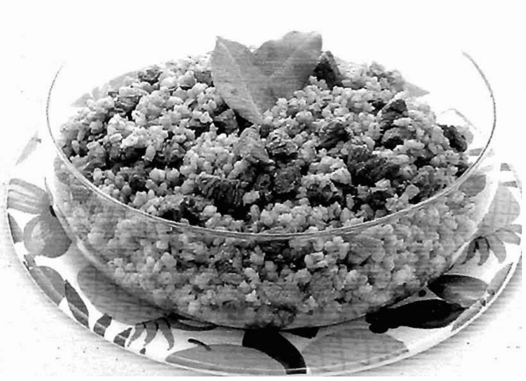
Ingredientes	Quantidades	Preços
Abóbora	4 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,40
Batata	2 xícaras (chá)	R$ 0,08
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Tomate em molho	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	
Proteina texturizada de soja	1/2 xícara (chá)	R$ 0,39
Carne moída	200 g	R$ 0,64
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
		Total: R$ 2,38

Cozinhe a abóbora e as batatas; amasse bem. Leve ao fogo em uma panela a batata, a abóbora e a margarina. Mexa até desprender do fundo da panela. Coloque a proteína de soja texturizada de molho em água quente por 15 minutos. Escorra a água. Bata os tomates no liquidificador. Reserve. Leve ao fogo o óleo, o alho e a cebola, refogue a carne moída, acrescente o tomate batido e deixe apurar. Adicione a proteína, misture e verifique o sal. Monte uma camada de purê, uma de carne moída, outra de purê e finalize com o molho e o queijo ralado.

Dica: A abóbora é um alimento nutritivo e tem poucas calorias.



Refogado de Cevadinha



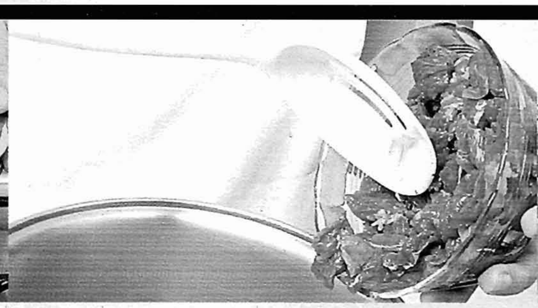
Custo unitário: R$ 0,38
Valor calórico da porção: 251,42 kcal
Rendimento: 7 porções
Tempo de preparo: 1h30

Lave a cevadinha e deixe de molho de um dia para o outro sob refrigeração. Cozinhe com água, louro e sal, escorra a água e reserve. Frite a carne no óleo com a cebola e o alho. Junte os outros ingredientes, coloque água o suficiente para cozinhar e acrescente a cevadinha. Deixe refogar até diminuir o caldo.

Dica: Para cozinhar a cevadinha utilize o dobro de seu volume em água.

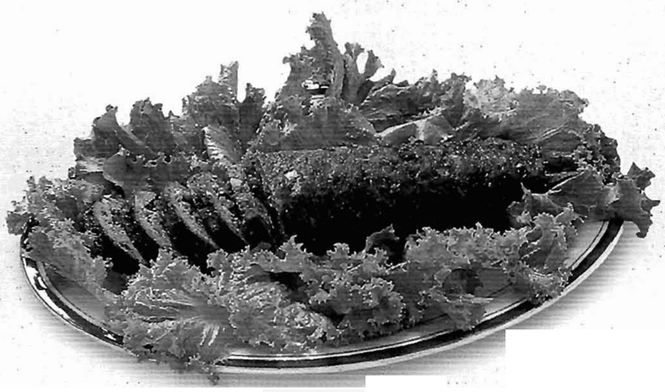
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cevadinha	250 g	R$ 1,01
Louro	a gosto	
Acém em cubos	350 g	R$ 1,50
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Colorau	a gosto	
Sal	a gosto	
		Total: R$ 2,64







Rocambole Nutritivo



Custo unitário: R$ 0,38
Valor calórico da porção: 166,12 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 50 min

Descasque a berinjela. Separadamente, pique as cascas e a berinjela. Cozinhe a casca da berinjela e reserve. Coloque o óleo na panela, acrescente os tomates picados e a berinjela e refogue. Se for necessário, acrescente água, para ficar úmido. Reserve. Numa tigela, coloque a carne moída, o caldo de carne, o ovo, a cebola, o alho, a salsa picada, a farinha de trigo e, se for necessário, o sal. Junte a casca da berinjela e misture bem. Coloque um plástico sobre a mesa e abra a carne com um rolo. Acrescente a berinjela refogada e enrole o rocambole. Pincele o óleo em cima do rocambole para não ressecar. Leve para assar em assadeira em forno médio preaquecido.

Dica: Enriqueça seus pratos com cascas de legumes.

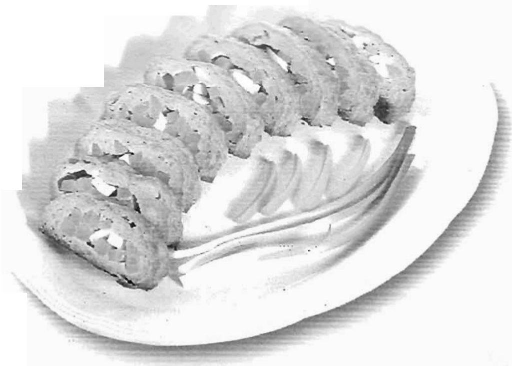
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Casca de berinjela	1 xícara (chá)	-
Carne moída	240 g	R$ 0,77
Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Sal	a gosto	-
Recheio: Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Tomate (picado)	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Berinjela	2 xícaras (chá)	R$ 0,30
Sal	a gosto	-
Óleo	1/2 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 1,50







Rocambole Suíno



Custo unitário: R$ 0,39
Valor calórico da porção: 317,13 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Pernil moído	500 g	R$ 2,25
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Sal	a gosto	
Pimenta	a gosto	
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R$ 0,07
Cenoura cozida em tiras	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Toucinho fresco	20 g	R$ 0,13
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
		Total: R$ 3,16

Misture o pernil, 1 ovo cru, o sal, a pimenta e a farinha de rosca. Amasse bem. Abra a carne sobre um plástico e recheie com a cenoura em tiras, 1 ovo cozido e picado e o toucinho. Enrole como rocambole, coloque em assadeira untada, pincele com ovo batido e leve para assar.

Dica: O pernil pode ser substituído por frango moído.







Rolê de Frango com Casca de Manga

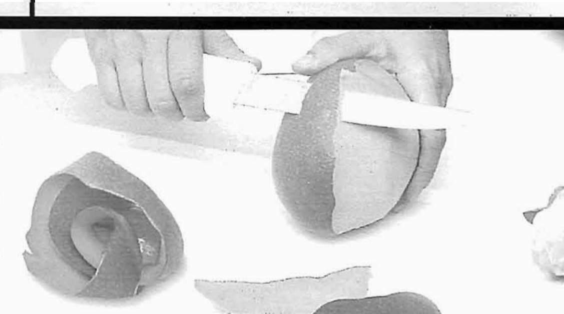


Custo unitário: R$ 0,48
Valor calórico da porção: 323,07 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	Quantidades	Preços
Peito de frango	500 g	R$ 1,95
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
Limão	1/2 unidade	R$ 0,06
Toucinho em fatias	100 g	R$ 0,65
Casca de manga em tiras	1 unidade	-
Molho:		
Casca de manga picada	1 colher (sopa)	-
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Manga picada	1 xícara (chá)	R$ 0,05
Noz-moscada	a gosto	-
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 2,89

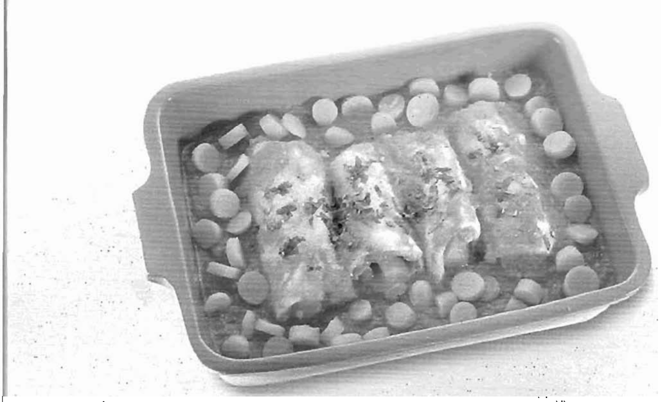
Corte o peito de frango em filés e tempere com alho, sal e limão. Abra os filés, coloque uma fatia de toucinho sobre cada um, enrole e envolva-os com tiras de casca de manga e prenda com palito de dente. Leve ao forno para assar em um pirex untado. Sirva com o molho de manga. Para prepará-lo, junte todos os ingredientes numa panela e deixe cozinhar até formar um molho.

Dica: Para o frango pegar bem o gosto dos temperos, após temperá-lo deixe-o por meia hora na geladeira.









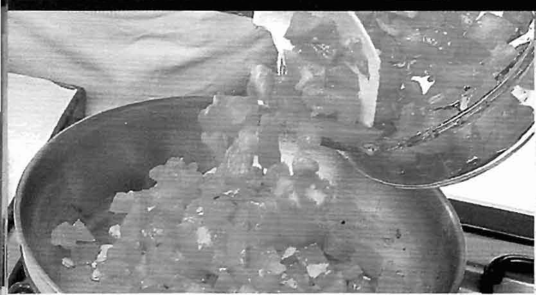
Rolê Econômico

Custo unitário: R$ 0,36
Valor calórico da porção: 166,66 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h30

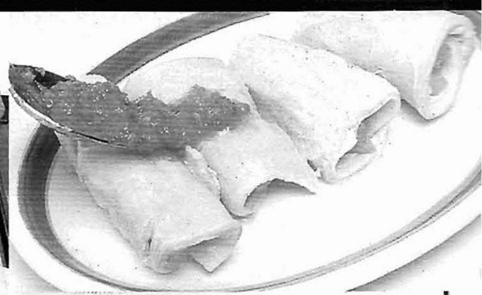
Ingredientes	Quantidades	Preços
Bucho inteiro	500 g	R$ 1,50
Sal	a gosto	
Folhas de louro	a gosto	
Vinagre branco	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Cenoura	2 unidades	R$ 0,24
Bacon	50 g	R$ 0,32
Molho: Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Tomate picado	5 xícaras (chá)	R$ 0,59
Orégano	a gosto	
		Total: R$ 2,85

Para o molho, frite a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate e deixe refogar. Por último coloque o orégano. Se preferir, peneire o molho. Reserve. Corte o bucho em formato retangular com 16 cm de comprimento e 10 cm de largura. Leve ao fogo na panela de pressão por 1 hora, com água, sal, folhas de louro e vinagre. Reserve. Corte a cenoura em tiras, cozinhe e depois escorra a água. Frite a cenoura juntamente com o toucinho. Recheie o bucho com a cenoura e o toucinho. Enrole, prenda com palito de dente e cubra com molho de tomate. Leve ao forno para aquecer.

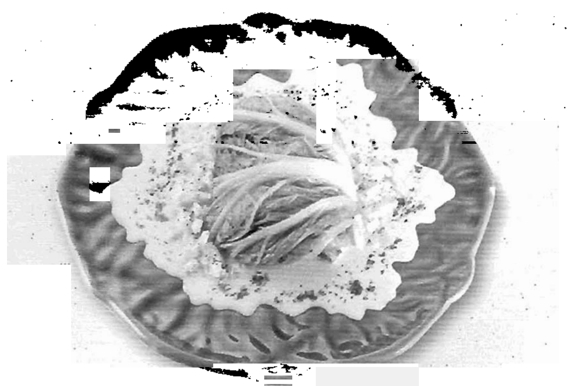
Dica: Corte o bucho com tesoura de desossar frango.







Rolinhos de Acelga



Custo unitário: R$ 0,24
Valor calórico da porção: 150,09 kcal
Rendimento: 9 porções
Tempo de preparo: 50 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Fígado de boi	300 g	R$ 1,49
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Cebola	3 colheres (sopa)	R$ 0,09
Sal	a gosto	
Orégano	a gosto	
Azeite	1 colher (sopa)	R$ 0,04
Acelga	9 folhas	R$ 0,16
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Água	1/2 xícara (chá)	-
		Total: R$ 2,12

Corte o fígado em pedaços, tempere com alho, 1 colher (sopa) de cebola, sal, orégano e frite-os no azeite. Reserve. Corte o fundo da acelga (parte branca, mais firme) em tirinhas finas. Reserve a parte de cima das folhas. Misture o fígado frito, as tirinhas de acelga, 1 xícara (chá) de água e 1 colher de farinha de trigo. Cozinhe até ficar macio. Separadamente, escalde as folhas de acelga reservadas em água quente. Deixe esfriar e recheie-as com o fígado refogado. Coloque num refratário e reserve. À parte, doure 2 colheres (sopa) de cebola na margarina, acrescente 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, mexa bem. Acrescente o leite e a água aquecidos aos poucos e continue mexendo. Cubra a acelga com o molho e sirva com arroz.

Dica: Afervente a acelga em pouca água para não perder os nutrientes.

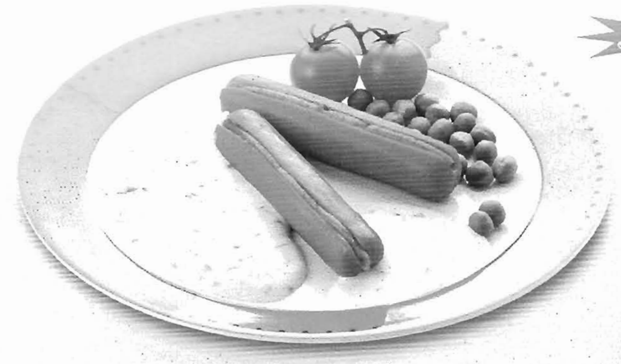






Salsicha ao Molho Branco

Nova

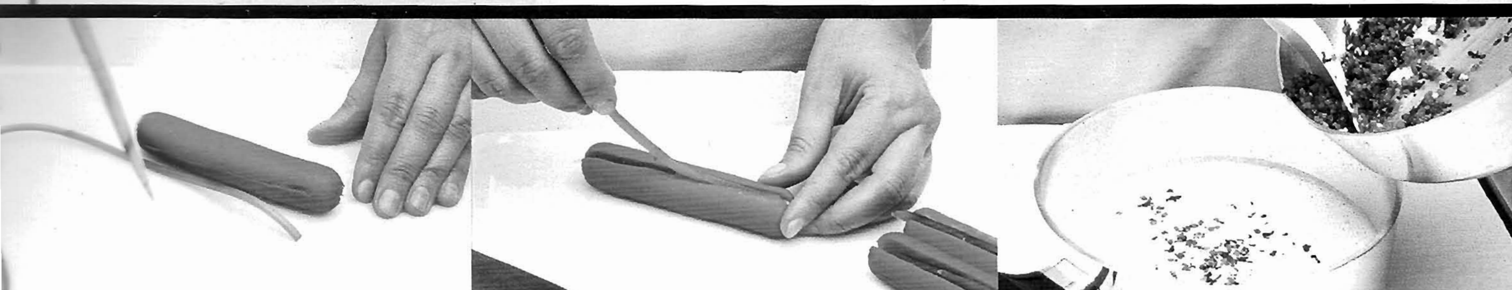


Custo unitário: R$ 0,47
Valor calórico da porção: 591,73 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Talos de agrião	8 unidades	-
Cebola em tiras	1/2 colher (sopa)	R$ 0,01
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Água	3 colheres (sopa)	-
Salsicha	8 unidades	R$ 0,94
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Leite	3 xícaras (chá)	R$ 0,53
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Alho	1 dente	R$ 0,01
Folhas de agrião	1/2 xícara (chá)	R$ 0,02
Talos de salsa	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 1,86

Separe 8 talos de agrião e corte-os no comprimento da salsicha, e 8 tiras de cebola. Derreta a margarina, acrescente os talos de agrião, as cebolas, a água e deixe cozinhar até ficarem "al dente". Reserve. Afervente as salsichas e faça um corte profundo no sentido do comprimento. Recheie cada salsicha com um talo de agrião e uma tira de cebola. Reserve.
À parte, derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo e junte o leite previamente aquecido. Cozinhe bem e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite, doure o alho, acrescente as folhas de agrião e os talos de salsa. Verifique o sal. Junte esse refogado ao molho branco e cubra as salsichas recheadas. Sirva quente.

Dica: O agrião possui vitamina C que é antioxidante.



Sardinha com Legumes



Custo unitário: R$ 0,42
Valor calórico da porção: 165,47 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 50 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cenoura picada	1 xícara (chá)	R$ 0,07
Batata picada	1 xícara (chá)	R$ 0,04
Vagem picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Azeite	1 colher (sopa)	R$ 0,04
Água	3 xícaras (chá)	-
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Molho inglês	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sardinha fresca	350 g	R$ 1,40
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 1,67

Corte os legumes em tirinhas. Frite a cebola e o alho no azeite. Acrescente os legumes, refogue e junte a água; cozinhe até ficar "al dente". Acrescente a farinha de trigo e o molho inglês. Deixe engrossar. Reserve. Num refratário untado, coloque as sardinhas temperadas a gosto, no fundo, abertas em filés. Acrescente os legumes, salpique a salsa e leve ao forno até assar a sardinha.

Dica: Sardinha é boa fonte de cálcio.





Strogonoff Nutritivo

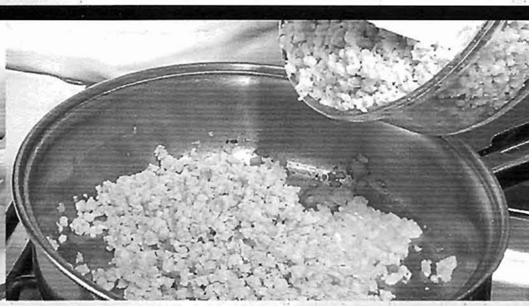
Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 145,26 kcal
Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 50 min

Deixe de molho a proteína de soja por 30 minutos em água morna. Escorra e refogue, em 1 colher de margarina, a cebola e o alho. Acrescente o tomate batido no liquidificador e peneirado, deixando cozinhar por 10 minutos. À parte, derreta o restante da margarina, acrescente a farinha de trigo e deixe dourar. Aos poucos, acrescente o leite morno, mexendo bem para não empelotar. Caso empelote, bata no liquidificador, volte ao fogo e mexa. Acrescente esse molho ao refogado, verifique o sal, salpique a salsa e sirva quente, acompanhado de arroz branco.

Dica: Experimente a proteína texturizada sem hidratar com molho vinagrete.

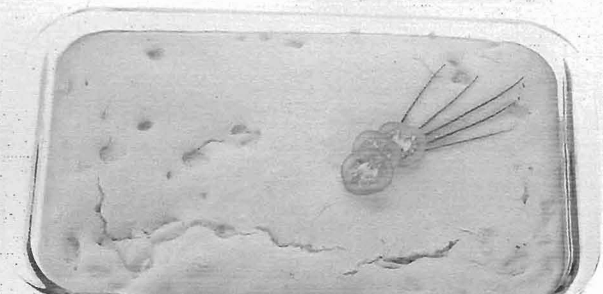
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Proteína texturizada de soja	2 xícaras (chá)	R$ 0,77
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Cebola	1 unidade	R$ 0,12
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Tomate para molho	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Leite	3 xícaras (chá)	R$ 0,45
Sal	a gosto	-
Salsa picada	1 colher (sobremesa)	R$ 0,01
		Total: R$ 1,97







Torta de Dobradinha



Custo unitário: R$ 0,51 - Valor calórico da porção: 320,00 kcal
Rendimento: 18 porções - Tempo de preparo: 2h

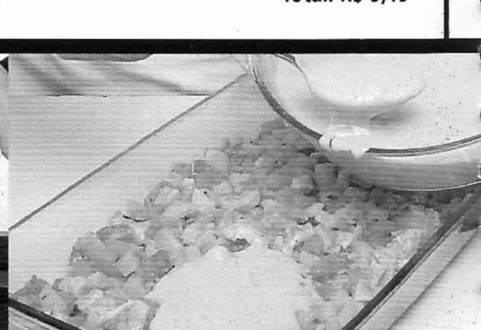
Para a massa, peneire junto o fubá, a farinha de trigo, o fermento, o açúcar e o sal. Acrescente o leite, os ovos e o óleo. Misture bem até ficar homogênea. Reserve. Para o recheio, cozinhe o bucho em cubos até ficar macio. Cozinhe as cenouras e as batatas. Frite o alho e a cebola, acrescente o bucho, junte o tomate, a cenoura e a batata cozidas. Acrescente a farinha dissolvida em um pouco de água. Adicione o caldo, tempere com sal e molho de pimenta e mexa até engrossar. Por último, coloque a salsa. Para a montagem, coloque num refratário o bucho refogado. Cubra com a massa, espalhando com uma colher. Leve para assar em forno preaquecido por 30 minutos.

Dica: Para não dar cheiro na casa, cozinhe o bucho com fubá.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preço*
Massa: Fubá	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,32
Farinha de trigo	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,20
Fermento em pó	2 colheres (sopa)	R$ 0,40
Açúcar	3 colheres (sopa)	R$ 0,06
Sal	1 1/2 colher (chá)	R$ 0,01
Leite	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,27
Ovo batido	2 unidades	R$ 0,32
Óleo	1/4 xícara (chá)	R$ 0,10
Recheio: Bucho	2 kg	R$ 5,98
Cenoura picada	3 1/4 xícaras (chá)	R$ 0,33
Batata picada	3 1/4 xícaras (chá)	R$ 0,12
Alho picado	3 dentes	R$ 0,04
Cebola picada	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,13
Tomate picado	5 xícaras (chá)	R$ 0,59
Óleo	1/4 xícara (chá)	R$ 0,10
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Sal	a gosto	-
Molho de pimenta	a gosto	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 9,19







Torta de Ovos



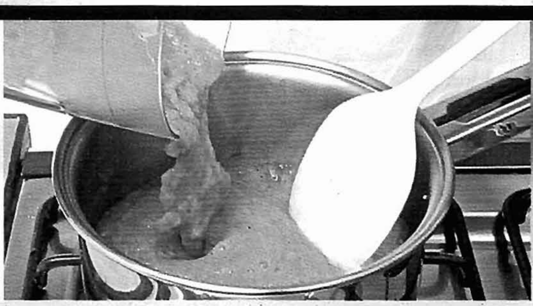
Custo unitário: R$ 0,45 - Valor calórico da porção: 217,24 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 45 min

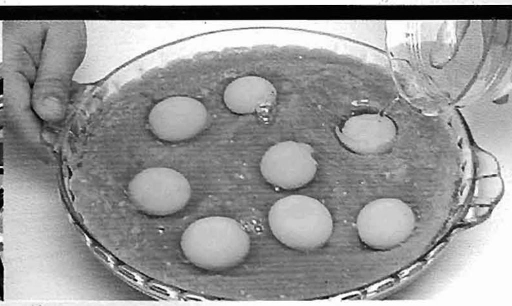
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Tomate sem semente	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Miolo de pimentão	1 xícara (chá)	-
Talos de salsa	1/2 xícara (chá)	-
Talos de agrião	1/2 xícara (chá)	-
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Ovo	8 unidades	R$ 1,26
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
		Total: R$ 1,79

Bata no liquidificador o tomate, o miolo de pimentão, os talos, a cebola e o alho. Leve ao fogo com óleo e refogue. Junte a água e o sal e deixe ferver por 10 minutos. Coloque esse molho numa travessa, quebre os ovos sobre o molho, salpique queijo ralado e leve ao forno até os ovos cozinharem.

Dica: Não compre ovos com a casca trincada, verifique sempre a data de validade e armazene-os sob refrigeração.







Torta de Peixe

Nova

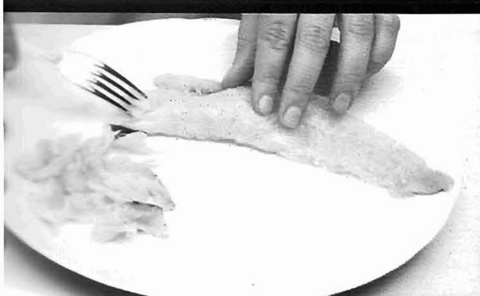


Custo unitário: R$ 0,52
Valor calórico da porção: 261,93 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 50 min

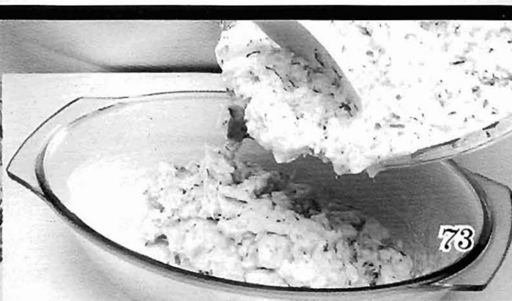
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Filé de merluza	480 g	R$ 3,02
Sal	a gosto	-
Alho	3 dentes	R$ 0,04
Limão grande	1 unidade	R$ 0,13
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Farinha de trigo	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,20
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
		Total: R$ 4,13

Tempere os filés com o sal, o alho e o limão. Deixe descansar por 20 minutos. Amasse os filés temperados, até que fiquem com consistência pastosa. Acrescente os demais ingredientes. Misture bem e leve para assar em forno preaquecido, em assadeira untada e enfarinhada, por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.

Dica: Contém ômega 3, que previne doenças do coração.









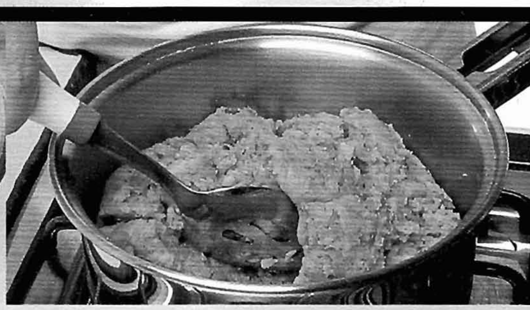
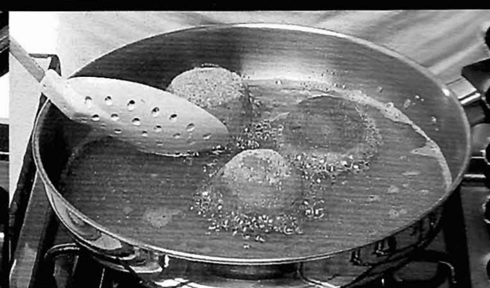
Almôndegas de Feijão

Custo unitário: R$ 0,29
Valor calórico da porção: 377,94 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Feijão cozido e temperado	2 xícaras (chá)	R$ 0,22
Arroz cozido e temperado	1 xícara (chá)	R$ 0,07
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Salsa picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
Farinha de rosca	6 colheres (sopa)	R$ 0,22
Óleo para fritura	2 xícaras (chá)	R$ 0,82
		Total: R$ 1,72

Coloque o feijão e o arroz prontos num recipiente e amasse bem com um garfo. Misture os ovos, a farinha de trigo, a salsa e continue amassando. Verifique o sal. Leve ao fogo para dar consistência, deixe esfriar, enrole, passe na farinha de rosca e doure em óleo bem quente.

Dica: Aumente as fibras acrescentando talos.

Nova



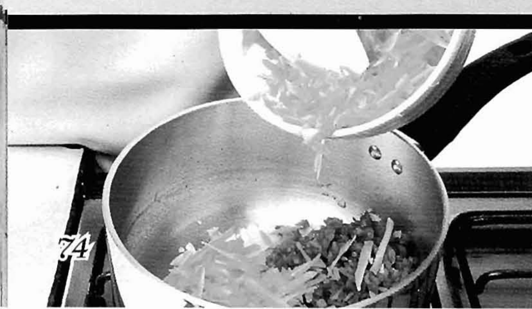
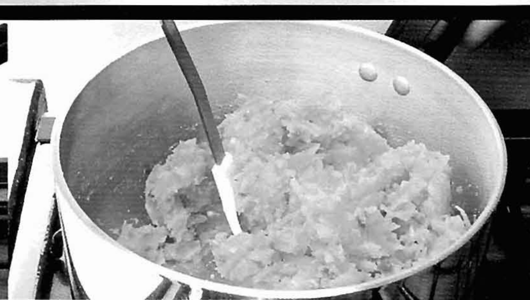
Aperitivos de Casca de Abóbora

Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 207,77 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Batata	3 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,14
Pimentão verde	1/3 xícara (chá)	R$ 0,04
Casca de abóbora	2 xícaras (chá)	
Alho	1 dente	R$ 0,01
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Farinha de rosca	1/2 xícara (chá)	R$ 0,22
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 1,02

Cozinhe a batata, descasque, esprema e reserve. Corte o pimentão em tiras finas e rale a casca de abóbora. Leve ao fogo uma panela com 2 colheres de sopa de óleo, doure o alho e a cebola. Acrescente o pimentão, a casca de abóbora e refogue. Se necessário, coloque um pouco de água para cozinhar e deixe até secar. Acrescente a batata, verifique o sal e cozinhe bem até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar. Modele a massa em formato de bolinhas, passe no ovo, na farinha de rosca e frite em óleo quente.

Dica: Substitua a casca de abóbora por casca de chuchu.


Arroz Enriquecido



Custo unitário: R$ 0,41
Valor calórico da porção: 509,90 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 40 min

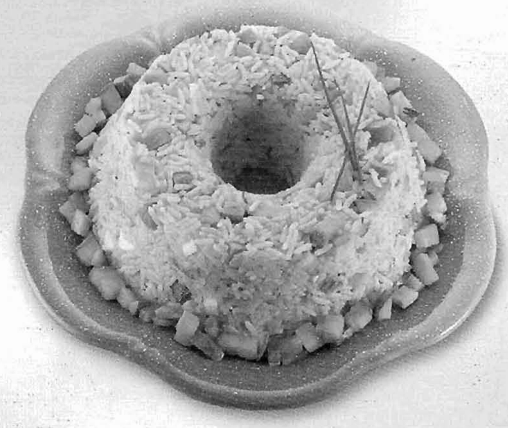
Ingredientes	Quantidades	Preços
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Cebola picada	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Tutano	50 g	R$ 0,03
Arroz	2 xícaras (chá)	R$ 0,44
Sal	a gosto	-
Açafrão	1 colher (chá)	R$ 0,14
Água	a gosto	-
Queijo ralado	5 colheres (sopa)	R$ 0,79
		Total: R$ 1,62

Em uma panela, leve ao fogo a margarina e a cebola ralada e deixe dourar. Junte o tutano cortado em pedaços pequenos e doure bem. Acrescente o arroz e frite durante alguns minutos. Tempere com sal, junte o açafrão e água suficiente para o cozimento. Cozinhe durante 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do fogo, coloque em uma travessa e polvilhe o queijo ralado.

Dica: O tutano é rico em ferro e minerais.



Arroz Primavera

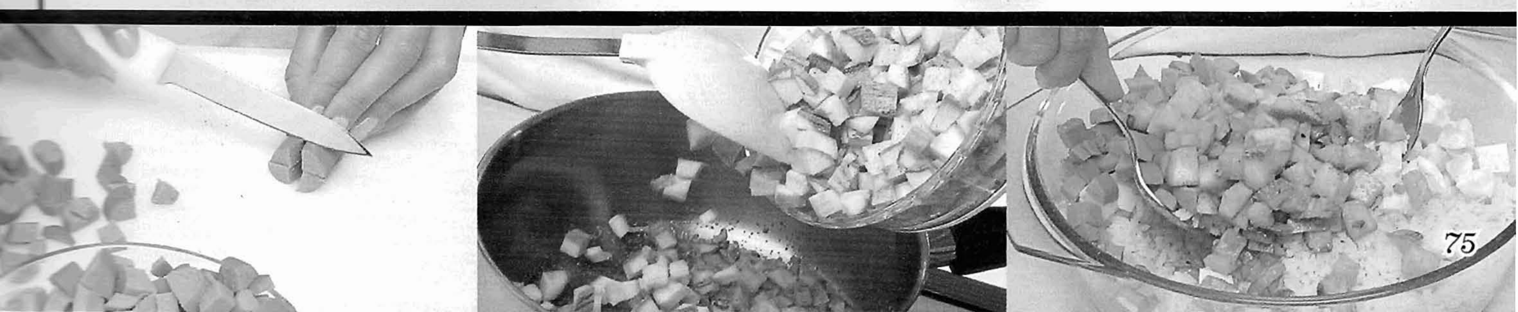


Custo unitário: R$ 0,23
Valor calórico da porção: 340,62 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Salsicha cozida	2 xícaras (chá)	R$ 0,46
Abobrinha picada	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Colorau	a gosto	-
Arroz cozido	5 xícaras (chá)	R$ 0,37
Ovo cozido	1 unidade	R$ 0,16
		Total: R$ 1,40

Pique a salsicha e reserve. Refogue a abobrinha no azeite juntamente com o alho, a cebola e o colorau. Junte o arroz com a abobrinha, a salsicha e o ovo cozido picadinho. Misture bem e sirva.

Dica: A salsicha pode ser substituída por embutidos.



Arroz Vegetariano

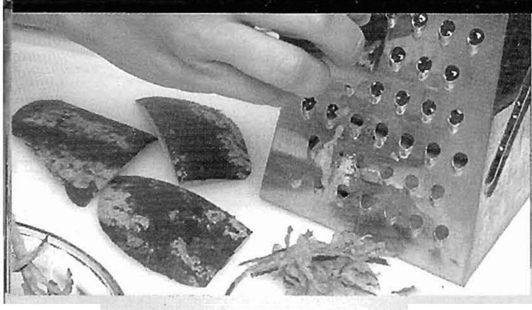


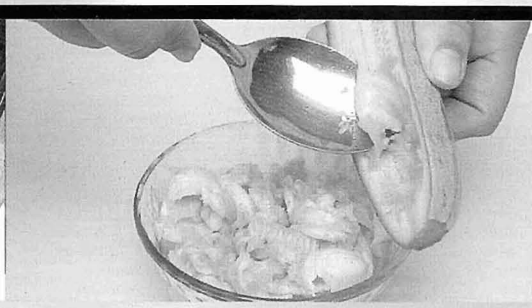
Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 230,15 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h

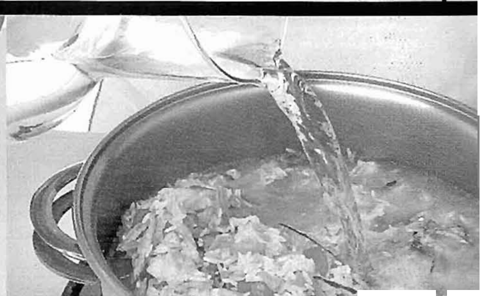
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Óleo	4 colheres (sopa)	R$ 0,07
Arroz	4 xícaras (chá)	R$ 0,89
Abobrinha (miolo)	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Casca de melancia ralada	2 xícaras (chá)	-
Cenoura ralada	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Pimentão vermelho picado	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Sal	a gosto	
		Total: R$ 1,31

Frite a cebola e o alho no óleo. Junte o arroz e refogue mais um pouco. Acrescente os outros ingredientes e coloque água o suficiente para cobrir o arroz. Cozinhe em fogo baixo até secar a água e o arroz atingir a consistência desejada.

Dica: Com a casca de abobrinha reservada, prepare a abobrinha recheada.







Arroz Verdinho

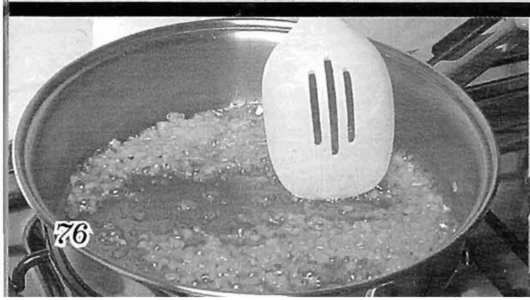


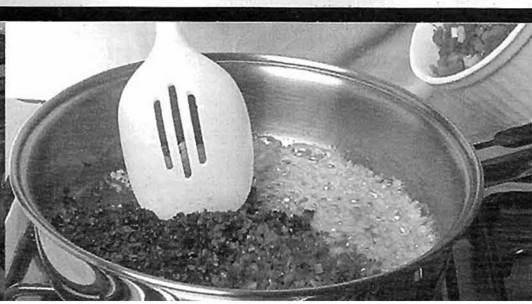
Custo unitário: R$ 0,15
Valor calórico da porção: 389,62 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min

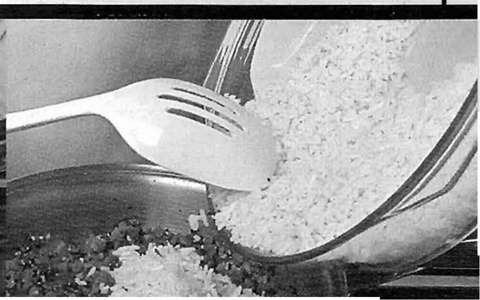
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Arroz	3 xícaras (chá)	R$ 0,67
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	4 colheres (sopa)	R$ 0,07
Sal	a gosto	-
Refogado:		
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Cebola picada	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Talos de agrião picado	1 xícara (chá)	-
Talos de salsa picada	1 xícara (chá)	-
Rama de cenoura picada	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 0,93

Doure a cebola e o alho no óleo, refogue rapidamente o arroz, acrescente a água e o sal. Deixe cozinhar até secar a água. Reserve. À parte, derreta a margarina, doure a cebola, acrescente os talos e a rama. Refogue-os, misturando-os em seguida, ao arroz cozido.

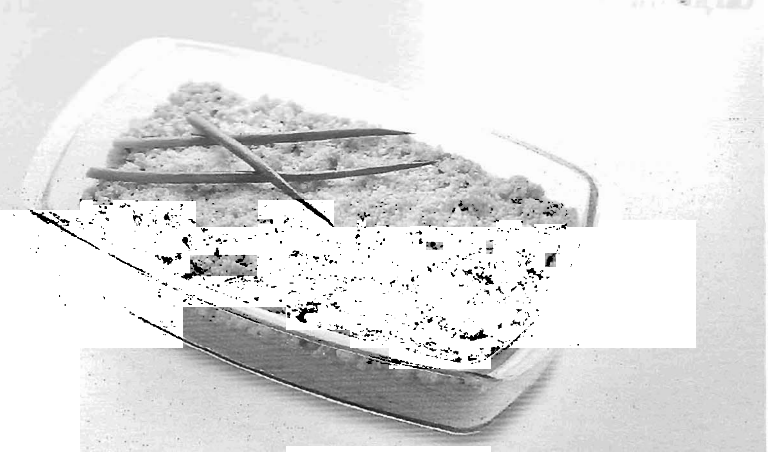
Dica: Para enriquecer a preparação, substitua o arroz branco por arroz integral.







Assado de Batatas



Custo unitário: R$ 0,33
Valor calórico da porção: 229,83 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Batata	4 xícaras (chá)	R$ 0,16
Sal	a gosto	
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Tomate	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Salsa picada	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Orégano	a gosto	
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
		Total: R$ 1,33

Cozinhe as batatas com sal e esprema como se fosse fazer um purê. Coloque num recipiente refratário untado com margarina. Frite a cebola e o tomate no azeite. Bata os ovos e acrescente ao refogado, juntamente com a salsa e o orégano. Espalhe esse refogado sobre o purê de batatas. Salpique queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos.

Dica: Ovo é fonte de vitaminas A, D e complexo B.







Bolinho de Mandioca



Custo unitário: R$ 0,22
Valor calórico da porção: 288,60 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

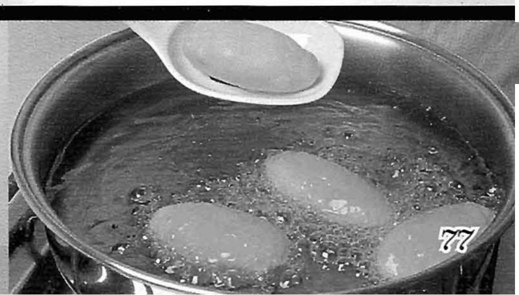
Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca picada	8 xícaras (chá)	R$ 0,78
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Talos de agrião picados	1 xícara (chá)	
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
Óleo para fritura	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 1,34

Cozinhe a mandioca e esprema. Sove a massa. Reserve. Doure a cebola no óleo, junte o alho, os talos de agrião e refogue. Desligue o fogo e misture a salsa picada. Verifique o sal. Com a massa de mandioca, faça os bolinhos e recheie com o refogado. Frite em óleo quente.

Dica: Convém conservar a mandioca por apenas 2 dias na geladeira, quando fresca.









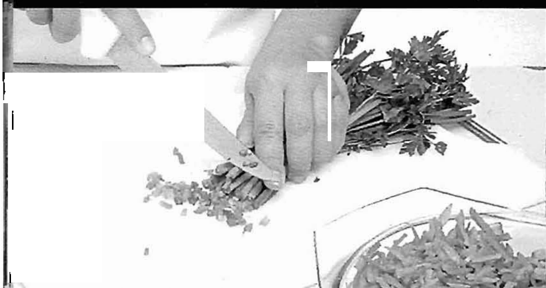
Bolinho de Vegetais

Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 270,87 kcal
Rendimento: 5 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cascas de chuchu,	3 xícaras (chá)	-
de cenoura		-
e de berinjela		-
Talos de agrião e salsa	1/2 xícara (chá)	-
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R$ 0,09
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Água	1/2 xícara (chá)	-
Arroz cozido	1 xícara (chá)	R$ 0,07
Farinha de rosca	1/2 xícara (chá)	R$ 0,22
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 0,98

Lave bem as cascas de legumes e talos de hortaliças, pique-os e reserve. Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte as cascas e os talos e, se necessário, 1/2 xícara (chá) de água. Refogue até ficarem macios. À parte, dissolva a farinha de trigo no leite e na água e junte ao refogado. Cozinhe, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Desligue o fogo e misture o arroz cozido. Modele bolinhas, passe pela farinha de rosca e frite em óleo quente.

Dica: Esta preparação é rica em fibras.





Bolo Salgado de Canjiquinha

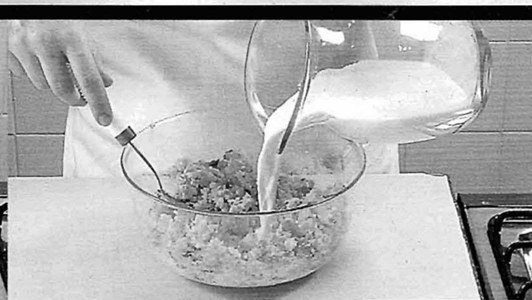
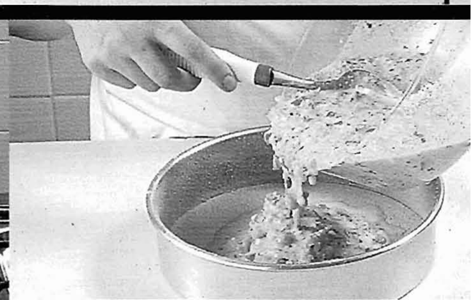


Custo unitário: R$ 0,12 - Valor calórico da porção: 138,92 kcal
Rendimento: 15 porções - Tempo de preparo: 50 min

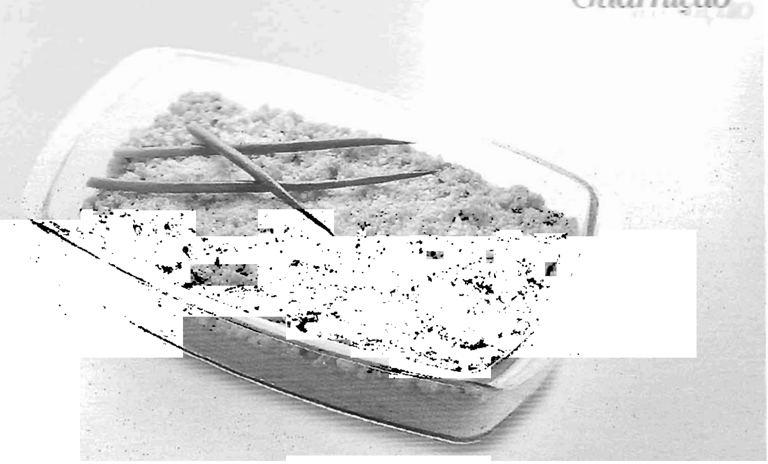
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Canjiquinha	2 xícaras (chá)	R$ 0,63
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R$ 0,09
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
Sal	a gosto	
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
		Total: R$ 1,75

Prepare o milho quebrado como se fosse arroz. Depois de cozido, coloque-o em uma vasilha e junte os demais ingredientes, exceto o leite. Mexa bem e adicione o leite. Coloque a mistura em uma fôrma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido até dourar. Sirva com carne grelhada.

Dica: Prove mingau de canjiquinha. É muito bom.

Assado de Batatas



Custo unitário: R$ 0,33
Valor calórico da porção: 229,83 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Batata	4 xícaras (chá)	R$ 0,16
Sal	a gosto	
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Tomate	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Salsa picada	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Orégano	a gosto	
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
		Total: R$ 1,33

Cozinhe as batatas com sal e esprema como se fosse fazer um purê. Coloque num recipiente refratário untado com margarina. Frite a cebola e o tomate no azeite. Bata os ovos e acrescente ao refogado, juntamente com a salsa e o orégano. Espalhe esse refogado sobre o purê de batatas. Salpique queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos.

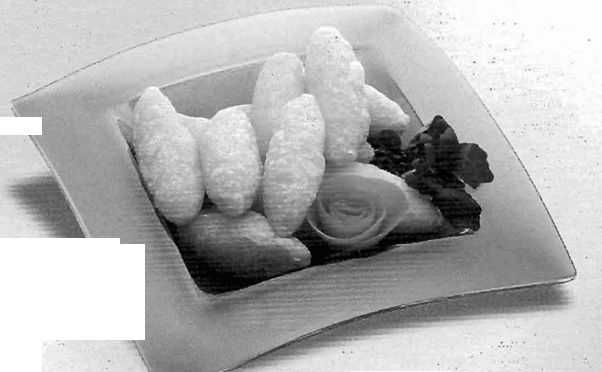
Dica: Ovo é fonte de vitaminas A, D e complexo B.







Bolinho de Mandioca



Custo unitário: R$ 0,22
Valor calórico da porção: 288,60 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

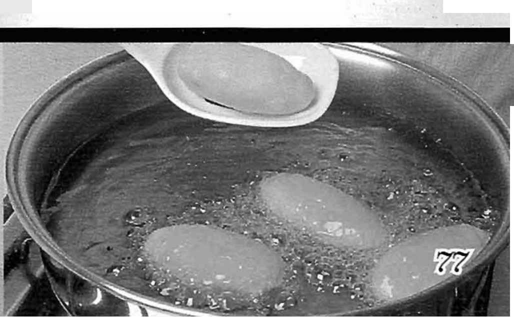
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca picada	8 xícaras (chá)	R$ 0,78
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Talos de agrião picados	1 xícara (chá)	
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
Óleo para fritura	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 1,34

Cozinhe a mandioca e esprema. Sove a massa. Reserve. Doure a cebola no óleo, junte o alho, os talos de agrião e refogue. Desligue o fogo e misture a salsa picada. Verifique o sal. Com a massa de mandioca, faça os bolinhos e recheie com o refogado. Frite em óleo quente.

Dica: Convém conservar a mandioca por apenas 2 dias na geladeira, quando fresca.







Chuchu Gratinado com Sardinha



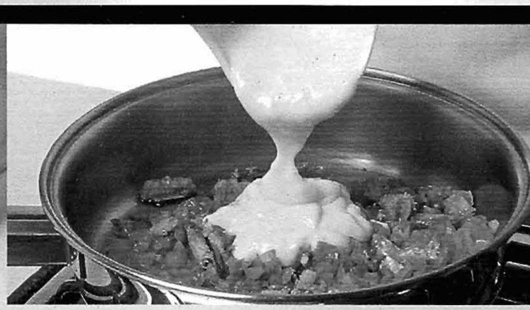
Custo unitário: R$ 0,36
Valor calórico da porção: 209,02 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Chuchu	3 unidades	R$ 0,30
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Cascas de chuchu	1 xícara (chá)	-
Alho	1 dente	R$ 0,01
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Sal	a gosto	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Sardinha em lata	1 lata	R$ 0,95
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
		Total: R$ 2,18

Descasque os chuchus, retire o miolo fazendo uma cova dentro de cada chuchu, tomando o cuidado de deixá-los firmes para receber o recheio ao final. Lave-os e cozinhe com caldo de carne. À parte, pique as cascas de chuchu e reserve. Em uma panela, frite o alho e a cebola no óleo, acrescente os tomates, as cascas de chuchu, verifique o sal e adicione água. Leve para cozinhar e reserve. Em outra panela, derreta a margarina, adicione a farinha, deixe dourar um pouco e acrescente o leite aos poucos, para não empelotar. Adicione em seguida as cascas refogadas e a sardinha livre de escamas e espinhas. Verifique o sal e reserve. Escorra os chuchus e coloque em um refratário. Recheie com o molho de cascas e polvilhe com o queijo ralado. Leve para gratinar. Sirva a seguir

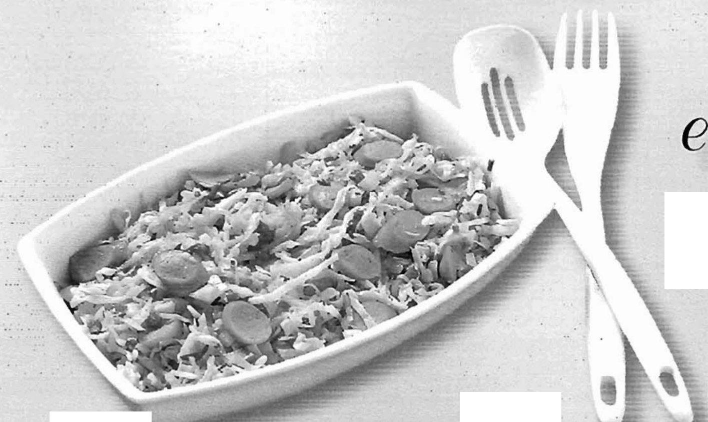
Dica: Os ácidos graxos, presentes na sardinha, auxiliam no controle de doenças cardiovasculares.







Chucrute com Salsicha e Talos de Agrião



Custo unitário: R$ 0,14
Valor calórico da porção: 168,29 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 3h30

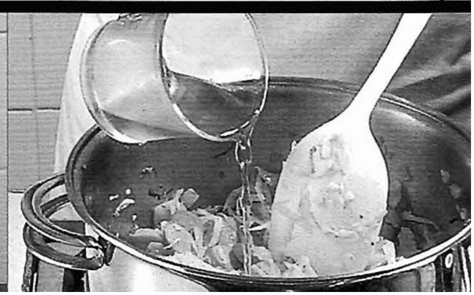
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Repolho branco	3 xícaras (chá)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho amassado	1 dente	R$ 0,01
Talos de agrião	1 xícara (chá)	
Salsichas em rodelas	3 unidades	R$ 0,34
Vinagre	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
		Total: R$ 0,57

Lave e corte o repolho. Deixe-o de molho em água quente, com sal, por duas ou três horas. Depois escorra o repolho e esprema muito bem para retirar toda a água. Em uma panela, refogue no óleo a cebola e o alho. Junte os talos e a salsicha e deixe fritar por alguns minutos. Junte o repolho e refogue. Acrescente o vinagre e deixe ferver até secar o líquido. Sirva quente ou frio.

Dica: Repolho, brócolis, couve, etc. estimulam a função do fígado.







Nova

Creme de Abóbora



Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 137,61 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	Quantidades	Preços
Abóbora picada	6 xícaras (chá)	R$ 0,53
Cenoura picada	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Leite morno	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,45
Sal	a gosto	
Queijo ralado	3 colheres (sopa)	R$ 0,47
Bacon picado	5 colheres (sopa)	R$ 0,65
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
		Total: R$ 3,19

Cozinhe a abóbora e a cenoura até que fiquem macias. Amasse e reserve. Derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo, mexendo bem, junte o leite, cozinhando a mistura sem parar de mexer. Verifique o sal, junte o queijo, o bacon e misture bem. Acrescente os legumes amassados e os ovos previamente batidos. Asse em assadeira untada e enfarinhada por 40 minutos.

Dica: Abóbora e cenoura favorecem a pele.



Creme de Folha de Couve-flor

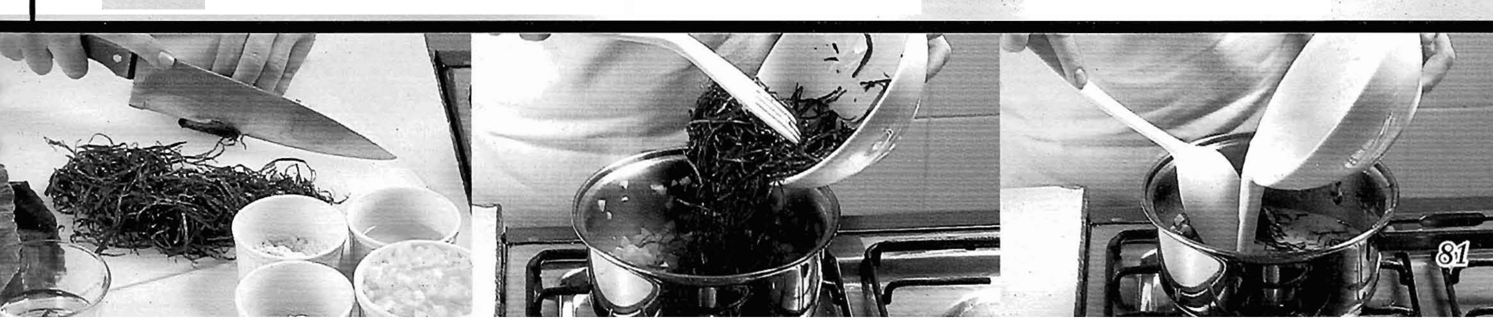


Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 103,42 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Folha de couve-flor	5 xícaras (chá)	-
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
Queijo ralado	1 colher rasa (sopa)	R$ 0,16
Farinha de trigo	1 colher (sobremesa)	R$ 0,01
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 0,43

Lave as folhas de couve-flor em água corrente e pique-as miúdas. Em uma panela, refogue a cebola no óleo até dourar. Junte as folhas de couve-flor picadas e o sal. Misture e tampe a panela por alguns minutos. À parte, misture o queijo ralado, a farinha de trigo, o leite e a água e adicione ao refogado. Mexa até o creme encorpar. Sirva ainda quente.

Dica: Procure aproveitar todas as partes dos alimentos.





Croquete de Chuchu

Custo unitário: R$ 0,27
Valor calórico da porção: 345,25 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 40 min

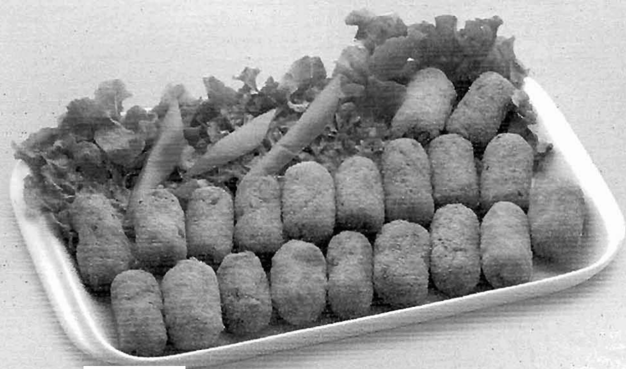
Lave, descasque e pique o chuchu. Em uma panela com água, coloque-o para cozinhar. Retire do fogo, coe, amasse e acrescente o caldo de carne, a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misture bem e leve novamente a mistura ao fogo, até desprender da panela. Deixe esfriar, modele em forma de croquete, passe novamente na farinha de trigo e frite em óleo quente.

Dica: Retire o excesso de óleo com papel absorvente.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Chuchu picado	5 xícaras (chá)	R$ 0,25
Água	o suficiente	-
Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Farinha de trigo	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,20
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Sal	a gosto	-
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Óleo para fritura	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 1,06



Croquete de Mortadela



Custo unitário: R$ 0,18
Valor calórico da porção: 246,86 kcal
Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 40 min

Doure a cebola no óleo, acrescente a mortadela e frite. Tempere com sal e ketchup. Junte a farinha de trigo, mexa bem, acrescente a gema e o leite. Deixe cozinhar até desprender do fundo da panela, sem parar de mexer. Coloque a salsa e retire do fogo. Deixe esfriar um pouco e modele os croquetes. Passe na farinha de trigo, na clara misturada com água, e por último, na farinha de rosca. Frite em óleo quente.

Dica: Não compre mortadela se a mesma apresentar manchas escuras e acinzentadas.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Mortadela ralada	300 g	R$ 0,66
Sal	a gosto	
Ketchup	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
Farinha de trigo	6 colheres (sopa)	R$ 0,13
Gema batida	1 unidade	R$ 0,16
Leite morno	3/4 xícara (chá)	R$ 0,13
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Para enrolar:		
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Clara	1 unidade	-
Água	3 colheres (sopa)	-
Farinha de rosca	1/2 xícara (chá)	R$ 0,22
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R$ 0,41
		Total: R$ 1,83



Cuscuz Integral



Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 100,39 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Trigo em grão	1/2 xícara (chá)	R$ 0,56
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Casca de chuchu cozida	1 xícara (chá)	-
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Água	2 xícaras (chá)	
Sal	a gosto	
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
Farinha de milho	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,36
		Total: R$ 1,29

Escolha e lave o trigo. Leve para cozinhar por 40 minutos até ficar macio. Reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente as cascas de chuchu, o tomate, o trigo cozido, a água e deixe ferver. Verifique o sal, junte a salsa e engrosse com a farinha de milho. Coloque em fôrma de anel, deixe esfriar e desenforme.

Dica: O trigo ajuda no funcionamento dos intestinos.



Esfiha de Folhas de Couve-flor



Custo unitário: R$ 0,25 - Valor calórico da porção: 453,98 kcal
Rendimento: 7 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa:		
Fermento biológico	1 1/2 colher (sopa)	R$ 0,74
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Água morna	1 xícara (chá)	-
Óleo	5 colheres (sopa)	R$ 0,08
Sal	1/2 colher (sopa)	-
Farinha de trigo	4 xícaras (chá)	R$ 0,52
Gema	1 unidade	R$ 0,16
Recheio:		
Cebola picada	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Azeite de oliva	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Folha de couve-flor	3 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Azeitona verde	6 unidades	R$ 0,01
		Total: R$ 1,78

Dissolva o fermento no açúcar e junte à água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos e formar bolhas. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, recheie, feche as esfihas, pincele com a gema batida e leve para assar em assadeira untada e enfarinhada, em forno preaquecido, até dourar. Para o recheio, refogue a cebola no azeite e acrescente as folhas de couve-flor picadas e o sal. Por último, junte as azeitonas picadas, misture bem e desligue o fogo.

Dica: Rende vinte e uma esfihas médias.



Espaguete ao Molho de Berinjela

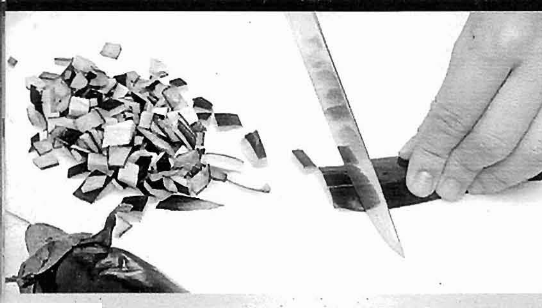


Custo unitário: R$ 0,36
Valor calórico da porção: 338,05 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 45 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Espaguete	250 g	R$ 0,50
Sal	a gosto	-
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Molho: Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Casca de berinjela picada	1 xícara (chá)	-
Milho verde	1/2 lata	R$ 0,50
Caldo de galinha	1/2 tablete	R$ 0,08
Orégano	a gosto	
Colorau	a gosto	
Creme de leite	2 colheres (sopa)	R$ 0,18
		Total: R$ 1,44

Cozinhe o macarrão em água fervente com sal e óleo até ficar "al dente". Escorra a água, misture o molho ao macarrão e sirva. Para o molho, refogue a cebola e o alho no óleo até dourar. Acrescente o tomate, a casca de berinjela picada e o milho verde e refogue mais um pouco. Junte o caldo de galinha, o orégano e o colorau. Deixe o caldo dissolver e misture bem. Acrescente o creme de leite, misture e desligue o fogo.

Dica: Servir como acompanhamento de carnes de sabor suave.







Farofa Colorida

Nova



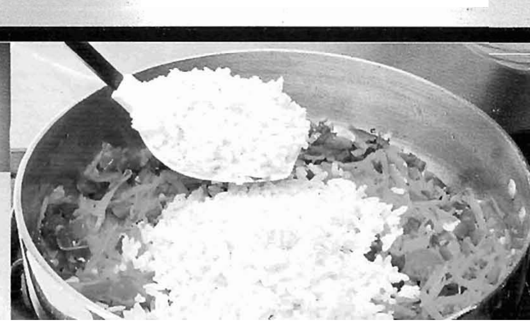
Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 162,65 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 30 min

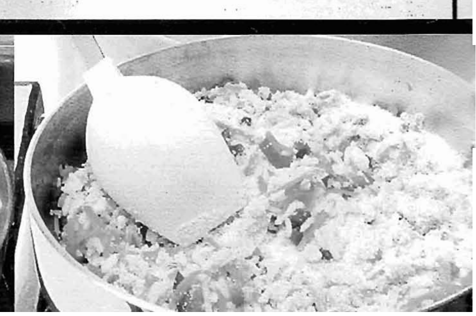
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cenoura	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Pimentão verde	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Alho	1 dente	R$ 0,01
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Arroz cozido	3 xícaras (chá)	R$ 0,27
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R$ 0,45
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
Orégano	a gosto	-
Sal	a gosto	
		Total: R$ 1,34

Lave, descasque e rale a cenoura. Reserve. Corte o pimentão e o tomate cubos pequenos. Reserve. Doure o alho na margarina e acrescente o tomate, o pimentão e a cenoura deixando refogar. Acrescente o arroz cozido, a farinha de mandioca, o queijo ralado e o orégano. Misture bem e verifique o sal.

Dica: Substitua a farinha de mandioca por farinha de milho flocada.







Farofa de Feijão Preto

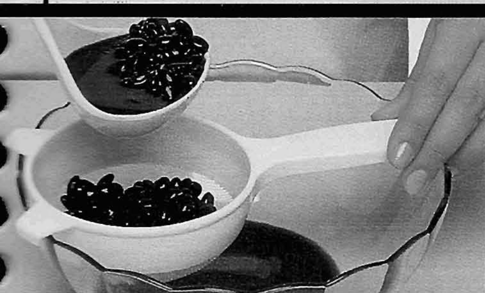


Custo unitário: R$ 0,21
Valor calórico da porção: 340,29 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Feijão preto	1 xícara (chá)	R$ 0,32
Água	o suficiente	-
Óleo	5 colheres (sopa)	R$ 0,08
Cebola	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	
Molho de pimenta	a gosto	
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R$ 0,33
		Total: R$ 0,85

Cozinhe o feijão preto em uma panela de pressão por aproximadamente 30 minutos. Depois de cozido, escorra, reservando, separadamente os grãos do caldo. Doure no óleo a cebola e o alho. Acrescente os grãos de feijão, a salsa picada, o sal e o molho de pimenta. Despeje aos poucos a farinha de mandioca, mexendo bem. Retire do fogo e sirva quente.

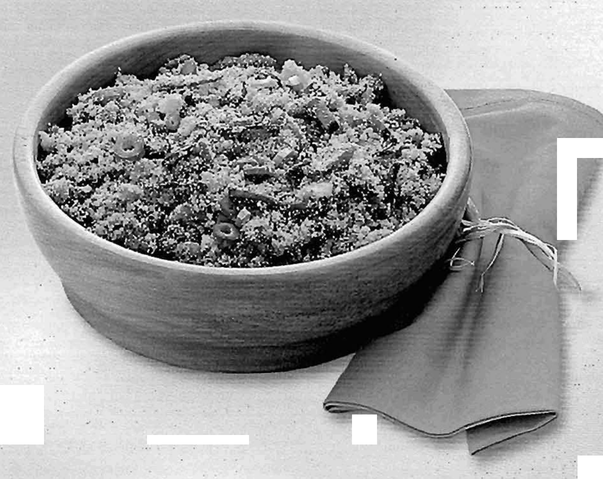
Dica: Se preferir, utilize a farinha de milho em vez de farinha de mandioca.







Farofa Rica

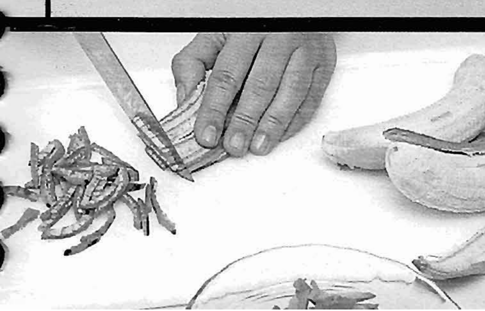


Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 178,26 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 30 min

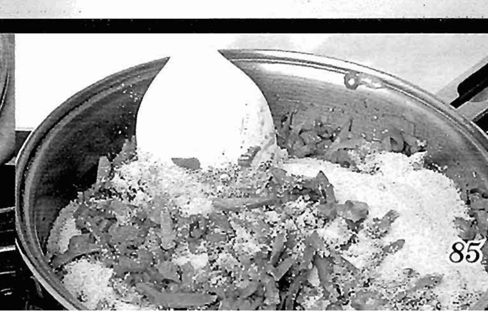
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de chuchu	1 xícara (chá)	-
Casca de banana nanica	2 unidades	-
Talos de verduras diversas	1/2 xícara (chá)	-
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Margarina	3 colheres (sopa)	R$ 0,23
Toucinho	2 colheres (sopa)	R$ 0,05
Caldo de galinha	1/2 tablete	R$ 0,08
Colorau	a gosto	-
Farinha de mandioca	2 xícaras (chá)	R$ 0,90
		Total: R$ 1,35

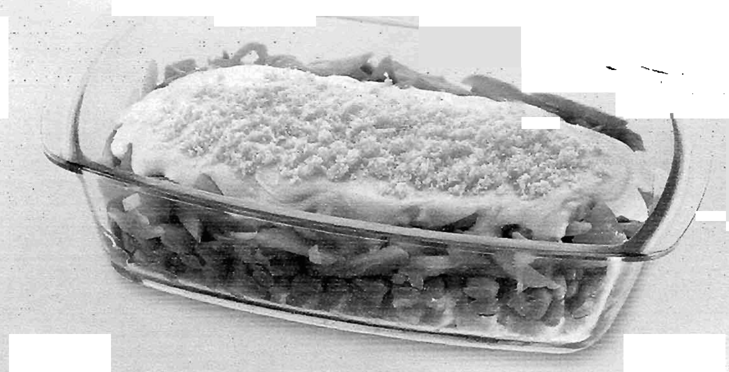
Lave bem as cascas de chuchu e de banana e os talos de verduras em água corrente. Pique-os e reserve. Refogue a cebola e o alho na margarina. Acrescente os talos e as cascas e refogue mais um pouco. Junte os demais ingredientes, acrescentando a farinha de mandioca por último. Misture bem para a farinha incorporar o refogado e os temperos.

Dica: Pode-se utilizar talos de verduras como agrião, espinafre, salsa, etc.









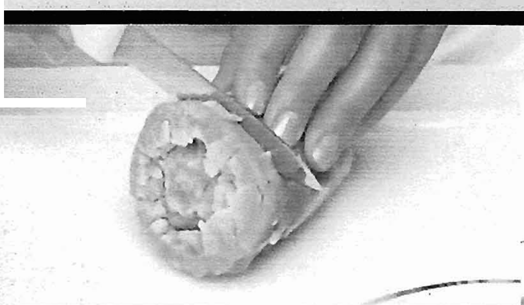
Feijão Gratinado

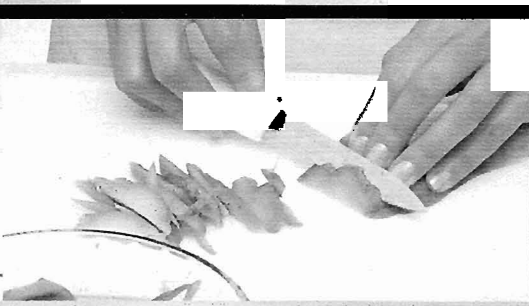
Custo unitário: R$ 0,28
Valor calórico da porção: 415,16 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	Quantidades	Preços
Batata-doce picada	5 xícaras (chá)	R$ 0,60
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Feijão cozido	2 xícaras (chá)	R$ 0,22
Sal	a gosto	-
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Leite	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,27
Casca de chuchu	2 xícaras (chá)	
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Tomate picado	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Queijo parmesão	1 colher (sopa)	R$ 0,16
		Total: R$ 1,66

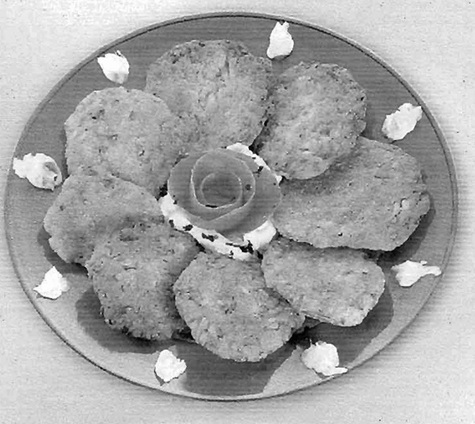
Descasque a batata-doce e cozinhe até ficar macia. Aqueça o azeite, doure o alho e acrescente o feijão cozido. Tempere com sal. Reserve. À parte, derreta a margarina e acrescente a farinha de trigo. Deixe dourar e, aos poucos, acrescente o leite morno até formar um creme branco homogêneo. Tempere com sal. Reserve. Corte as cascas de chuchu em tirinhas finas e refogue com o óleo, a cebola e o tomate. Deixe ficar macio. Em um refratário, coloque a batata-doce cozida, uma camada de feijão cozido e por cima o refogado de chuchu. Cubra com o molho branco, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno preaquecido até dourar.

Dica: Substitua a batata-doce por mandioca, batata ou cará.









Hambúrguer de Abobrinha

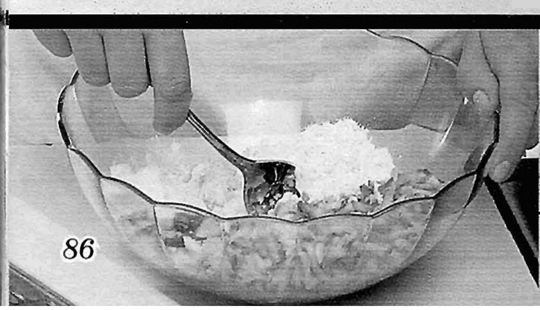
ok

Custo unitário: R$ 0,08
Valor calórico da porção: 123,91 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 30 min

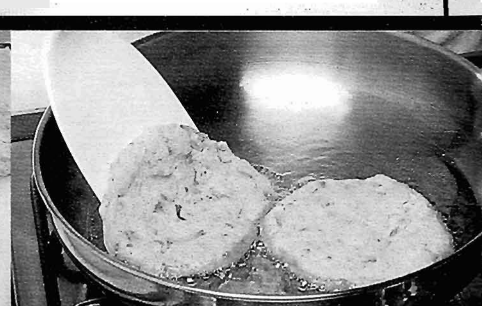
Ingredientes	Quantidades	Preços
Abobrinha ralada	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Salsa	a gosto	-
Maionese	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Farinha de trigo	8 colheres (sopa)	R$ 0,17
Farinha de rosca	6 colheres (sopa)	R$ 0,22
Sal	a gosto	-
Óleo para fritura	6 colheres (sopa)	R$ 0,10
		Total: R$ 0,99

Rale a abobrinha no ralo grosso, tempere com alho e a salsa. Junte a maionese e misture. Acrescente a farinha de trigo, a farinha de rosca e o sal. Misture. Com essa massa, modele os hambúrgueres. Frite o hambúrguer dos dois lados em frigideira com óleo o suficiente para não grudar.

Dica: Substitua a abobrinha por cenoura.







Lasanha de Panqueca Rosa



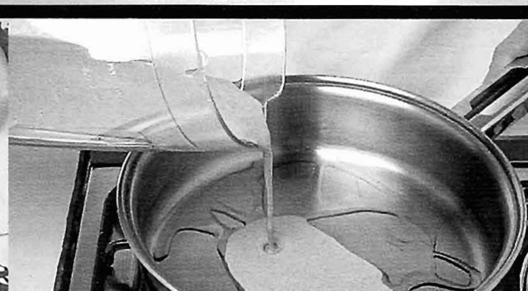
Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Talos de beterraba	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Água	1 xícara (chá)	-
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Sal	a gosto	-
Recheio: Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Cebola ralada	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Folha de beterraba picada	1 xícara (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Acém	170 g	R$ 0,73
Molho: Noz-moscada	a gosto	-
Sal	a gosto	
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Água	2 xícaras (chá)	-
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
		Total: R$ 1,81

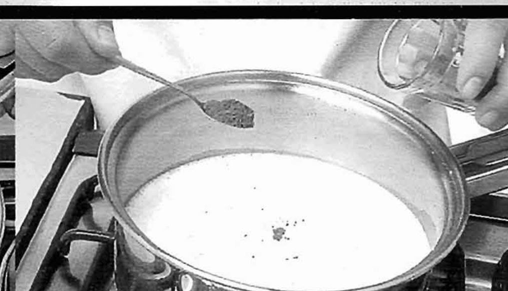
Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Frite as panquecas em frigideira untada com óleo. Para o recheio, refogue a cebola e o alho no óleo. Junte o tomate e refogue mais um pouco. Acrescente os outros ingredientes, misture e deixe cozinhar até o caldo de carne dissolver. Para o molho, bata o leite, a água e a farinha de trigo no liquidificador até ficar homogêneo. Reserve. Derreta a margarina em uma panela, acrescente a mistura do liquidificador e os temperos. Deixe cozinhar até engrossar. Desligue o fogo e despeje sobre a massa.

Dica: Não levar a lasanha ao forno, pois a cor rosa se perde no aquecimento.

Custo unitário: R$ 0,30 - Valor calórico da porção: 312,65 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h30







Lasanha de Pão



Custo unitário: R$ 0,41
Valor calórico da porção: 206,44 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Alho	1 dente	R$ 0,01
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Carne moída	100 g	R$ 0,32
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Tomate maduro	6 unidades	R$ 0,88
Sal	a gosto	-
Orégano	a gosto	-
Berinjela pequena	5 unidades	R$ 0,98
Talos picados	2 xícaras (chá)	-
Pão amanhecido	6 unidades	R$ 0,54
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
		Total: 3,29

Pique o alho e a cebola e frite-os na margarina derretida. Acrescente a carne moída e o caldo de carne. Refogue. Bata os tomates no liquidificador, peneire e acrescente à carne moída. Deixe engrossar. Tempere com sal, orégano e acrescente os talos picados. Reserve. Corte as berinjelas em cubos. Reserve. Descasque o pão, corte em fatias, umedeça levemente e abra com o rolo. Reserve. Coloque, em um refratário, alternadamente, uma camada de pão, uma outra de molho, uma de berinjela e finalize com uma de pão e uma de molho. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno até que a berinjela fique assada completamente. Sirva quente.

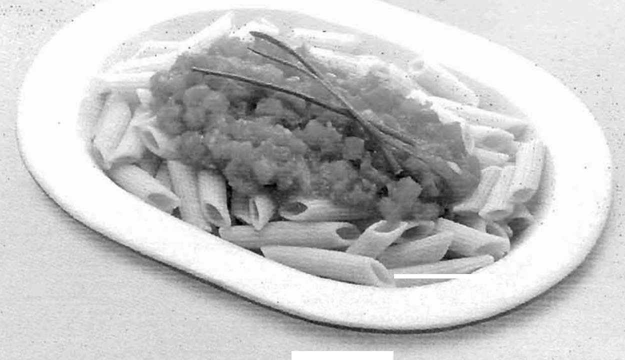
Dica: Substitua a berinjela por abobrinha.







Macarrão ao Molho de Melancia

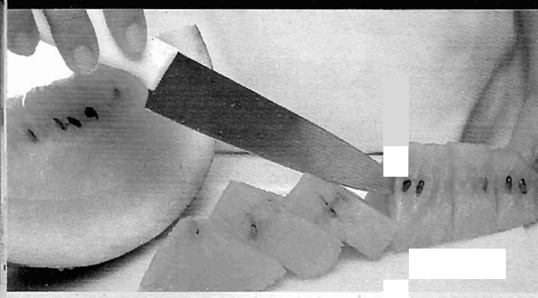
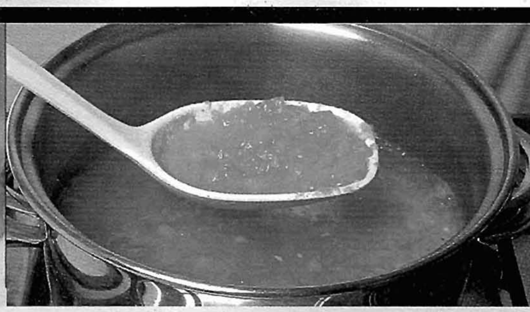
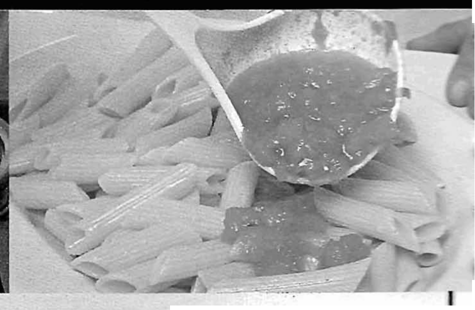


Custo unitário: R$ 0,48
Valor calórico da porção: 378,65 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 50 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Macarrão	240 g	R$ 0,48
Molho:		
Melancia (polpa sem caroço)	1/2 melancia	R$ 1,89
Tomate picado	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Cebola picada	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Óleo	5 colheres (sopa)	R$ 0,08
Alho	1 dente	R$ 0,01
Sal	a gosto	
		Total: R$ 2,85

Bata a polpa da melancia no liquidificador. Reserve o suco na geladeira. Pique o tomate e a cebola. Em uma panela, aqueça o óleo, acrescente a cebola picada, o alho, os tomates e o suco de melancia, deixando apurar. Salgue a gosto. Despeje sobre o macarrão cozido.

Dica: O ponto ideal de cozimento do macarrão é "al dente", ou seja, nem duro nem mole.

Nova

Macarrão à Talamara

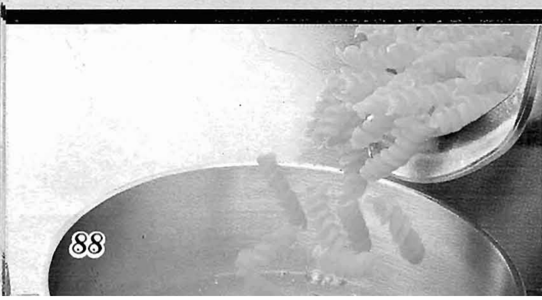


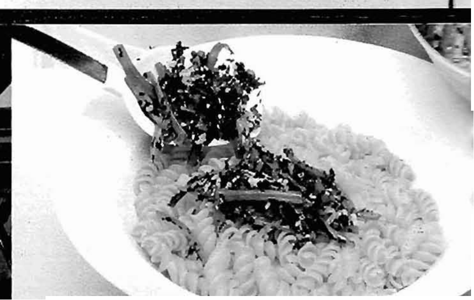
Custo unitário: R$ 0,14
Valor calórico da porção: 243,04 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Macarrão parafuso	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,50
Alho	6 dentes	R$ 0,08
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Talos de agrião	2 xícaras (chá)	-
Ramas de cenoura	1 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 0,68

Cozinhe o macarrão e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola no óleo. Acrescente os talos, as ramas e refogue. Junte o macarrão e verifique o sal.

Dica: Acrescente também folhas de nabo e rabanete.





Moussaka de Melancia

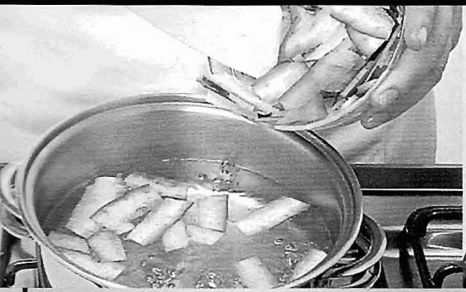


Custo unitário: R$ 0,32
Valor calórico da porção: 216,15 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

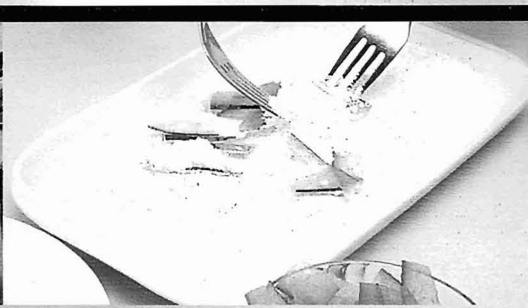
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de melancia em lâminas	2 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Óleo	4 colheres (sopa)	R$ 0,07
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Acém moído	200 g	R$ 0,86
Tomate para molho	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Óleo para fritura	1 xícara (chá)	R$ 0,41
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
		Total: R$ 1,89

Lave a melancia com uma escovinha. Corte a casca em lâminas finas. Afervente com água e sal até que fiquem macias. Escorra e reserve. À parte, refogue no óleo a cebola, o alho e a carne moída. Quando a carne estiver dourada, junte o tomate batido no liquidificador. Retire do fogo, junte a salsa e reserve. Passe as cascas de melancia na farinha de trigo e frite-as. Coloque em um recipiente uma camada de casca e uma camada de molho, intercalando-as até que a última camada seja de molho. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno para aquecer. Sirva acompanhado de arroz branco.

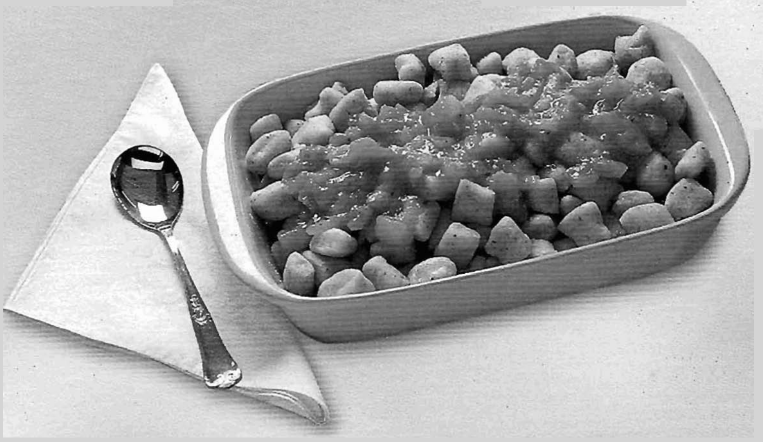
Dica: Essa receita pode ser feita em porções individuais.







Nhoque de Arroz

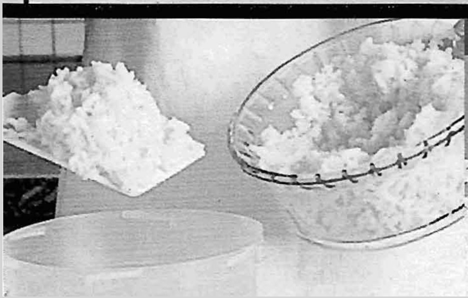


Custo unitário: R$ 0,19
Valor calórico da porção: 508,15 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Arroz	1/2 xícara (chá)	R$ 0,11
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Farinha de trigo	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,33
Sal	1 colher (chá)	-
Água	o suficiente	-
Óleo	8 colheres (sopa)	R$ 0,13
		Total: R$ 0,74

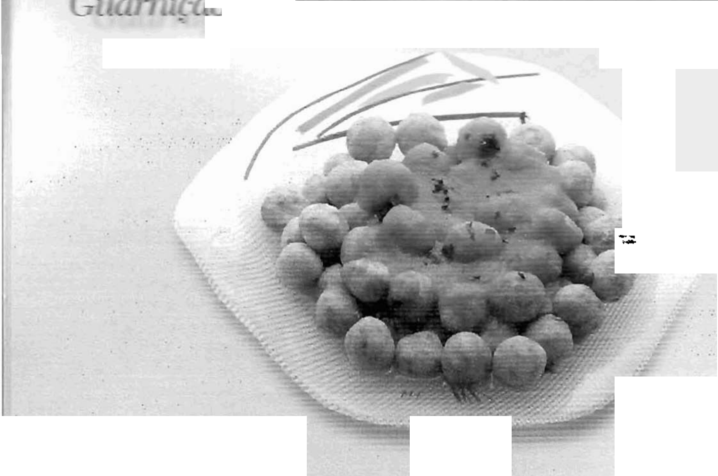
Cozinhe o arroz. Depois de cozido, bata-o no liquidificador com o ovo e a salsa. Leve a massa a uma panela, junte a farinha de trigo e cozinhe até soltar do fundo. Adicione o sal. Enrole e corte os nhoques. Cozinhe em água fervendo com óleo. Retire à medida que venham à superfície. Sirva com molho de sua preferência.

Dica: Essa receita aproveita as sobras de arroz.









Nhoque de Salsicha

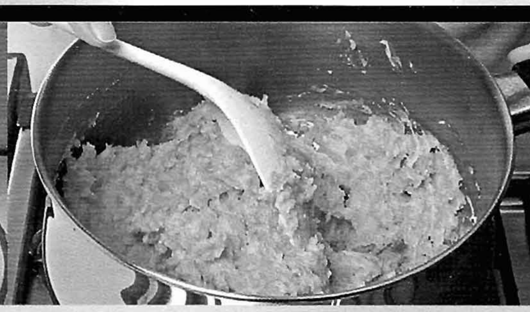
Custo unitário: R$ 0,35
Valor calórico da porção: 447,35 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Salsicha	6 unidades	R$ 0,77
Batata picada	3 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,14
Farinha de trigo	3 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,46
Leite morno	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,27
Maionese	4 colheres (sopa)	R$ 0,38
Molho:		
Margarina	3 colheres (sopa)	R$ 0,23
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Tomate picado	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Manjericão	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Sal	a gosto	
		Total: R$ 2,83

Afervente a salsicha, esprema e reserve. Cozinhe as batatas e esprema. Em uma panela coloque a farinha de trigo e deixe dourar. Acrescente, aos poucos, o leite, mexendo bem para não empelotar. Junte a batata, a salsicha e a maionese e deixe cozinhar até desprender do fundo da panela. Deixe a massa esfriar, faça bolinhas e afervente-as. Reserve. Para o molho, derreta a margarina e doure a cebola picada. Passe os tomates pelo liquidificador e acrescente-os ao refogado, deixe apurar. Por último, coloque o manjericão e verifique o sal. Em seguida, disponha o nhoque cozido em um refratário, cubrindo-os com molho.

Dica: A maionese pode ser substituída por margarina.







Nhoque Maravilha

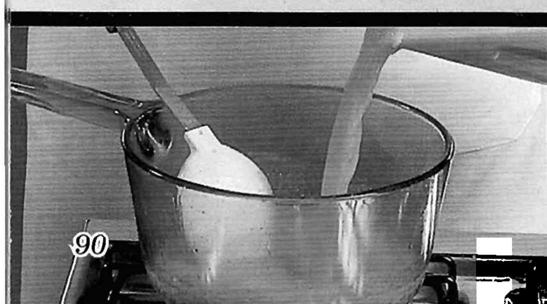


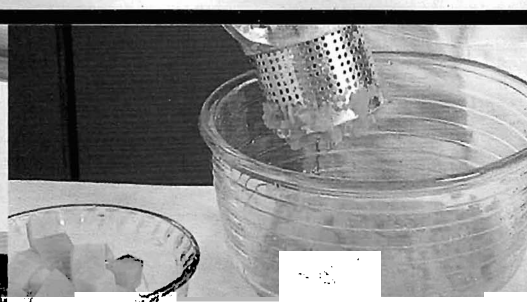
Custo unitário: R$ 0,32
Valor calórico da porção: 485,68 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h10

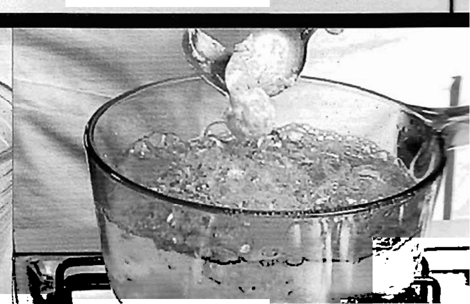
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Cebola picada	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Manjericão	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Sal	a gosto	-
Abóbora picada	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,22
Água	o suficiente	-
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,26
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
		Total: R$ 1,29

Para o molho, leve ao fogo, em uma panela, a margarina e doure a cebola picada. Passe os tomates pelo liquidificador e acrescente ao refogado. Coloque o manjericão e deixe cozinhar bem. Acrescente o sal e reserve. Descasque a abóbora e cozinhe em fogo moderado com um pouco de água até ficar bem macia e secar a água. Passe pelo espremedor e deixe esfriar. Junte a farinha, o ovo, o sal e amasse. Faça as bolinhas de nhoque (em colheradas). Coloque para cozinhar em água fervendo. Retire à medida que venham à superfície. Coloque numa travessa, cubra com molho de tomate e polvilhe o queijo ralado.

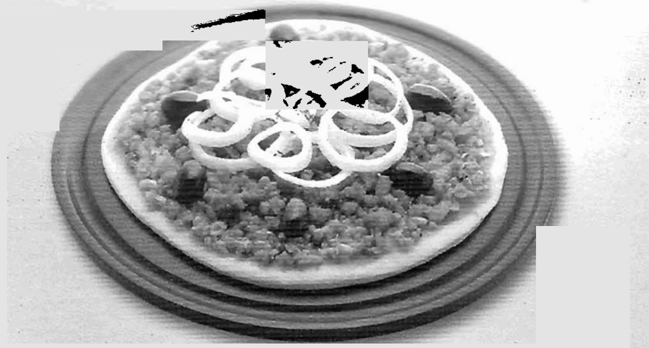
Dica: A abóbora deve ser madura.







Pizza de Calabresa com Talos de Agrião



Custo unitário: R$ 0,15 - Valor calórico da porção: 224,59 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30

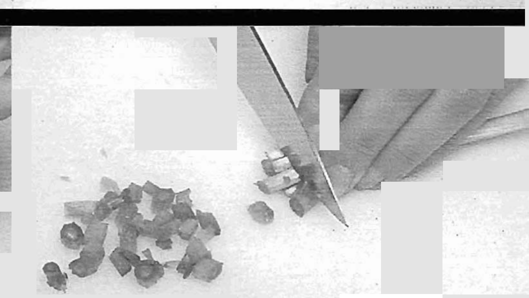
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa:		
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,27
Sal	2 colheres (sobremesa)	-
Açúcar	1 colher (chá)	-
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Fermento biológico	1/2 tablete	R$ 0,17
Água morna	1/4 xícara (chá)	
Molho de tomate:		
Massa de tomate	1 colher (sopa)	R$ 0,05
Sal	a gosto	
Orégano	a gosto	
Recheio:		
Lingüiça calabresa fresca	200 g	R$ 0,48
Talos de Agrião	6 xícaras (chá)	
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Cebola fatiada	1/2 unidade	R$ 0,05
Tomate fatiado	1/2 unidade	R$ 0,05
Azeitona preta	10 unidades	R$ 0,12
		Total: R$ 1,24

Coloque, em uma tijela, a farinha, o sal, o açúcar e o óleo. Dissolva o fermento em água morna e, aos poucos, misture a água na farinha. Amasse bem com as mãos até formar uma massa homogênea. Caso seja preciso para atingir o ponto ideal, acrescente mais água morna ou farinha de trigo. Desgrudando das mãos, sove a massa por cerca de 5 minutos, até ficar bastante macia. Cubra e deixe descansar por cerca de 1 hora. Para o molho, misture a massa de tomate com o sal e o orégano. Reserve. Abra a massa com um rolo, na espessura desejada, coloque em fôrma untada e enfarinhada, espalhe o molho e leve para assar em forno preaquecido.
Para o recheio, tire a pele da lingüiça, pique em pedaços pequenos e frite. Reserve. Lave e pique os talos de agrião. Frite o alho em óleo e refogue os talos. Reserve. Monte a pizza espalhando pela massa pré-assada os talos de agrião, a lingüiça frita e a cebola em rodelas. Decore com tomates, e azeitonas e leve para assar.

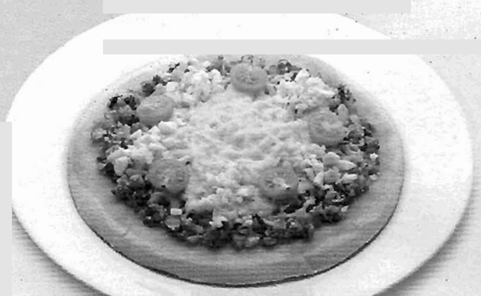
Dica: O agrião é rico em iodo, fósforo e ferro.







Pizza de Talos de Brócolis



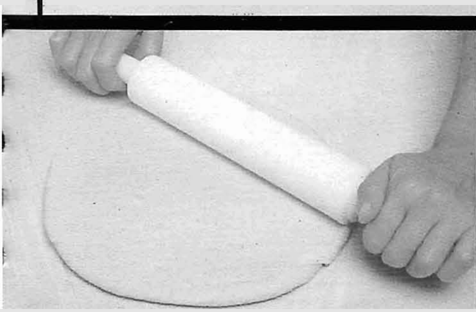
Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 176,20 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h30

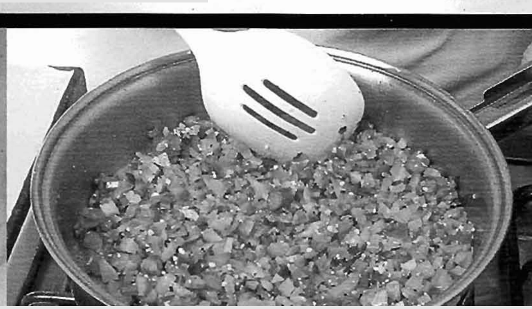
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa:	1 receita	R$ 0,46
Recheio:		
Talos de brócolis	6 xícaras (chá)	
Água	o suficiente	
Alho picado	6 dentes	R$ 0,08
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Ovo cozido	1 unidade	R$ 0,16
Mussarela ralada	50 g	R$ 0,44
Tomate fatiado	1/2 unidade	R$ 0,05
		Total: R$ 1,26

Para a massa e molho, siga os passos da pizza de calabresa com talos de agrião.

Para o recheio, lave e pique os talos dos brócolis. Afervente-os até que fiquem "al dente". Depois escorra-os bem e reserve. À parte doure o alho no óleo. Retire o alho e reserve. Refogue no óleo os talos de brócolis e reserve. Monte a pizza, espalhando pela massa pré-assada os talos, o alho frito, o ovo picado e a mussarela. Decore com as rodelas de tomate e leve para assar.

Dica: O brócolis contém substâncias que previnem o câncer.







Pizza de Talos de Espinafre e Sardinha



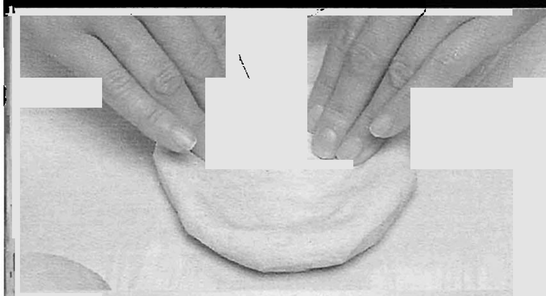
Custo unitário: R$ 0,28
Valor calórico da porção: 208,60 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h30

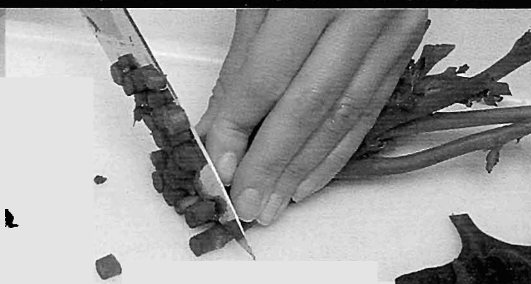
Para a massa e molho, siga os passos da pizza de calabresa com talos de agrião.

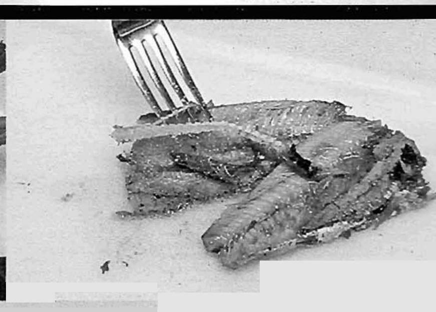
Para o recheio, lave e pique os talos de espinafre. Afervente-os até que fiquem "al dente". Retire-os e deixe escorrer bem. À parte, refogue o alho no óleo e, depois, acrescente os talos de espinafre. Reserve. Por último, limpe a sardinha, deixando-a sem escamas e espinha, pique e reserve. Monte a pizza, espalhando pela massa pré-assada os talos de espinafre, a sardinha e o requeijão. Decore com as rodelas de tomates e as azeitonas assando em seguida.

Dica: O espinafre é rico em vitamina A e ferro, importantes na formação do sangue e na defesa do organismo.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa:	1 receita	R$ 0,46
Recheio:		
Talos de espinafre	6 xícaras (chá)	
Água		-
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Sardinha em lata	1 lata	R$ 0,92
Requeijão	1/2 copo	R$ 0,59
Tomate fatiado	1/2 unidade	R$ 0,05
Azeitona	10 unidades	R$ 0,12
		Total: R$ 2,23







Nova

Polenta de Mamão



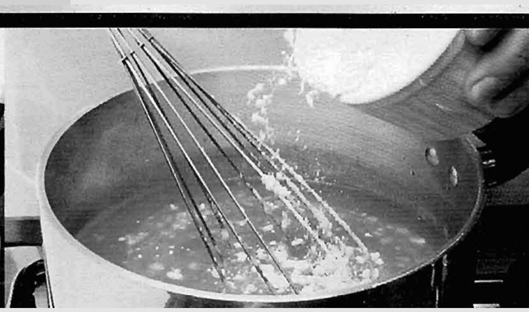
Custo unitário: R$ 0,23
Valor calórico da porção: 260,49 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mamão formosa	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Óleo	6 colheres (sopa)	R$ 0,10
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Água	2 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Molho:		
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Carne moída	200 g	R$ 0,64
Tomate maduro	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Sal	a gosto	
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 1,39

Bata o mamão no liquidificador e reserve. Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, acrescente o mamão batido, a água, verifique o sal e deixe ferver. Coloque a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Deixe cozinhar por alguns minutos. Coloque esta massa em um refretário. Reserve. À parte, faça um refogado com os demais ingredientes, cubra a polenta e leve ao forno para aquecer.

Dica: Enriqueça a carne-moída com flocos de aveia.







Polenta com Molho Verde



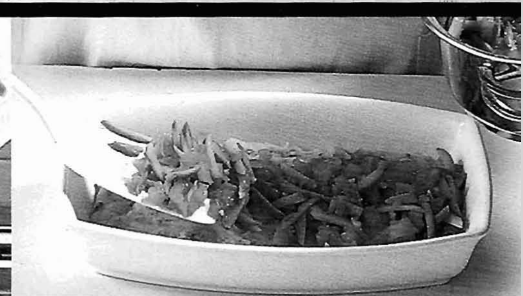
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Polenta:		
Fubá	1 xícara (chá)	R$ 0,21
Água	4 xícaras (chá)	-
Talos de salsa	1 xícara (chá)	-
Cebola picada	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Orégano	a gosto	
Sal	a gosto	
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Molho:		
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Alho	4 dentes	R$ 0,06
Tomate picado	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Casca de chuchu em tiras	2 xícaras (chá)	
Água	1/2 xícara (chá)	
Queijo parmesão	4 colheres (sopa)	R$ 0,63
		Total: R$ 1,62

Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 151,52 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 30 min

Para a polenta, coloque em uma panela todos os ingredientes, misture e leve ao fogo, mexendo sempre. Cozinhe bem. Despeje em uma travessa e acrescente o molho. Para o molho, leve ao fogo uma panela com o azeite e o alho. Refogue. Acrescente os tomates, a casca de chuchu e a água e deixe cozinhar. Desligue o fogo e acrescente o queijo ralado. Despeje o molho sobre a polenta e sirva.

Dica: Um prato tradicional com um molho diferente.





Purê Diferente

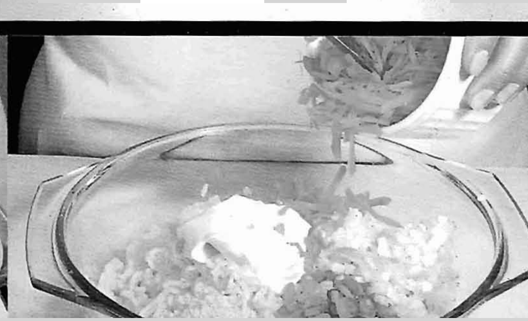


Custo unitário: R$ 0,17
Valor calórico da porção: 230,06 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Batata picada	4 xícaras (chá)	R$ 0,16
Sal	a gosto	-
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Maionese	3 colheres (sopa)	R$ 0,19
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
Cenoura ralada	1 unidade	R$ 0,12
Talos picados	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 0,6

Cozinhe as batatas com a casca. Descasque e amasse-as, ainda quentes. Tempere com o sal, a cebola, a maionese e o queijo ralado. Junte a cenoura ralada e os talos picados. Arrume em um refratário retangular, decore com ramas de cenoura e sirva.

Dica: Os legumes cozidos com casca perdem menos nutrientes.




Quiche de Casca de Abóbora

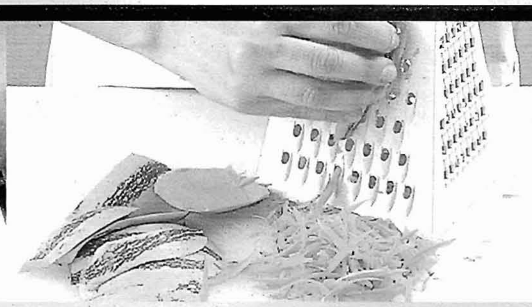
Custo unitário: R$ 0,18 - Valor calórico da porção: 245,36 kca
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Farinha de trigo	1 2/3 xícara (chá)	R$ 0,22
Gema	1 unidade	R$ 0,16
Sal	a gosto	-
Margarina	3 colheres (sopa)	R$ 0,23
Água	3 colheres (sopa)	-
Recheio:		
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Casca de abóbora	2 xícaras (chá)	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
Creme de queijo:		
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Queijo parmesão	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
		Total: R$ 1,42

Para a massa, misture todos os ingredientes, deixando por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo da assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando sobrar a borda. Fure a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar. Asse em forno preaquecido até dourar. Para o recheio, refogue, em uma panela, a cebola e o alho no óleo. Acrescente a casca da abóbora ralada, junte a água e cozinhe. Verifique o sal e deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa. Para o creme de queijo, bata no liquidificador o ovo, acrescente o leite e o queijo parmesão. Despeje sobre o recheio da casca de abóbora e leve para assar em forno preaquecido até o creme de queijo dourar.

Dica: A casca da abóbora é rica em vitamina A.







Nova



Risolis de Berinjela

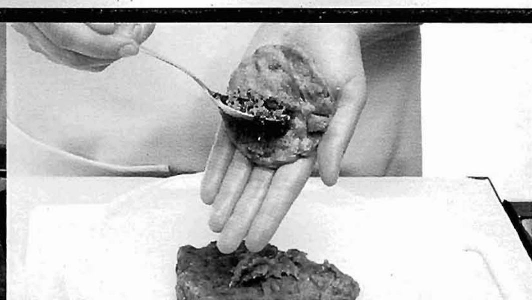
Custo unitário: R$ 0,68 - Valor calórico da porção: 531,90 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Berinjela	5 xícaras (chá)	R$ 0,75
Óleo	6 colheres (sopa)	R$ 0,10
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	R$ 044
Óleo para fritura	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,62
Recheio:		-
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Carne-moida	100 gramas	R$ 0,32
Tomate maduro	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Sal	a gosto	
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Farinha de trigo	1/2 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 2,71

Descasque as berinjelas, corte-as e reserve. Faça um refogado com o óleo, a cebola e o alho, acrescente as berinjelas, verifique o sal e deixe cozinhar em fogo baixo até desmanchar. Junte a salsa, acrescente a farinha de trigo e cozinhe até desprender do fundo da panela. Reserve esta massa. À parte, prepare o recheio, colocando a farinha de trigo no final apenas para dar liga ao refogado. Com a massa fria, faça os risolis, recheando com a carne moída. Passe no ovo, na farinha de trigo e frite em óleo quente.

Dica: Berinjela tem propriedades diuréticas.







Risoto de Berinjela

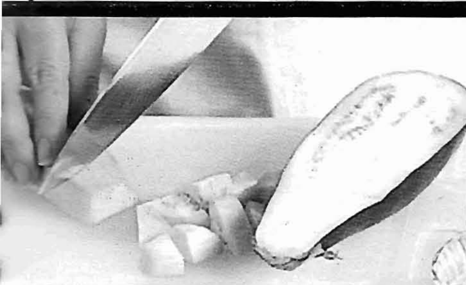
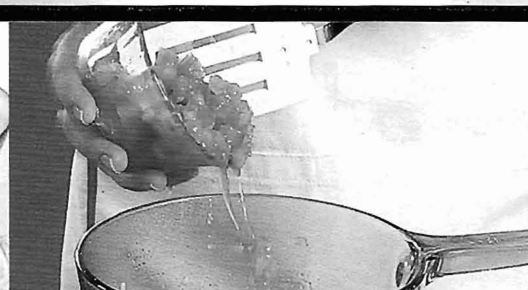
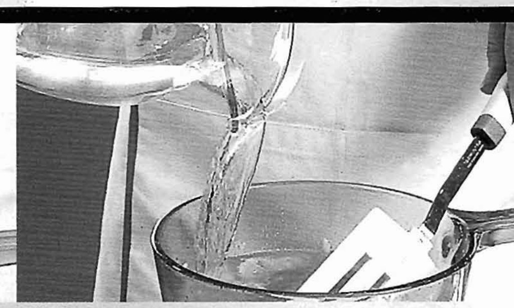


Custo unitário: R$ 0,36
Valor calórico da porção: 320,00 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Tomate	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Berinjela	6 xícaras (chá)	R$ 0,45
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Água	o suficiente	-
Arroz	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,33
Sal	a gosto	-
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
		Total: R$ 1,43

Em uma panela, refogue o alho no óleo. Acrescente a margarina, os tomates picadinhos e a berinjela sem casca cortada em quadradinhos. Dissolva o caldo de carne em um pouco de água quente e junte ao refogado. Lave e escorra o arroz e adicione ao refogado. Verifique a água de cocção. Se necessário, adicione sal. Depois de pronto, acrescente o queijo ralado.

Dica: De fácil digestão e muito saboroso.

Risoto Rosado

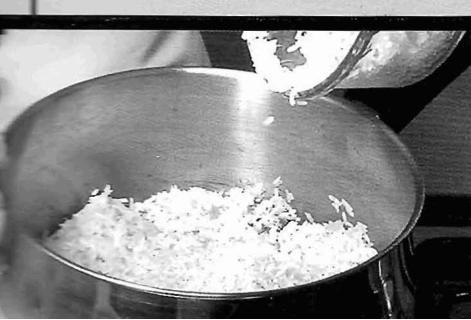


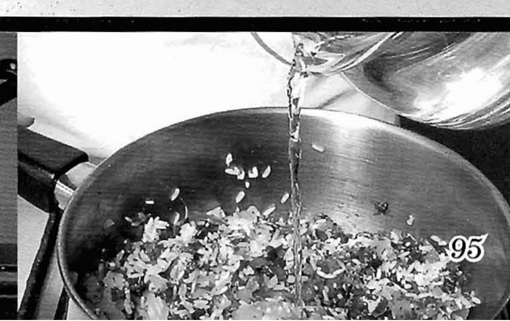
Custo unitário: R$ 0,12
Valor calórico da porção: 225,05 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Alho	1 dente	R$ 0,01
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,05
Arroz	2 xícaras (chá)	R$ 0,44
Talos de beterraba	1 xícara (chá)	-
Casca de cenoura	1 xícara (chá)	-
Ramo de cenoura	1 xícara (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,17
Água	5 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 0,71

Frite a cebola e o alho no azeite. Coloque o arroz e frite mais um pouco. Misture todos os outros ingredientes bem picados e acrescente água. Deixe no fogo até cozinhar. Verifique o sal. Sirva quente.

Dica: Substitua a rama de cenoura por folhas de couve-flor ou rabanete.





Rocambole de Batata

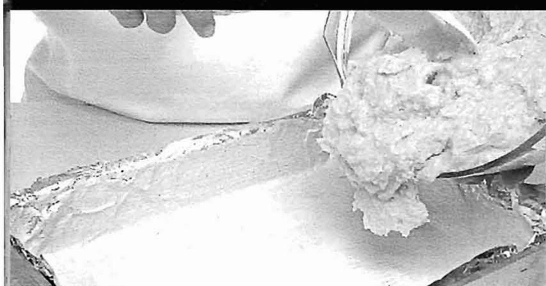


Custo unitário: R$ 0,18
Valor calórico da porção: 182,08 kcal
Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 1h15

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Batata	500 g	R$ 0,20
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Sal	a gosto	-
Noz-moscada	a gosto	-
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R$ 0,07
Recheio: Folha de couve-flor	1 prato fundo	-
Lingüiça	2 gomos	R$ 0,33
Talos de agrião	1 xícara (chá)	-
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Água	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 1,82

Para a massa, cozinhe e esprema as batatas. Depois de fria, acrescente os demais ingredientes, menos a farinha de rosca. À parte, unte uma assadeira com óleo, forre com papel alumínio e unte-o com margarina. Despeje a massa sobre o papel untado, polvilhe a farinha de rosca sobre a massa e leve para assar em forno médio por 45 minutos. Desenforme sobre filme plástico, recheie e enrole o rocambole com o auxílio do filme. Para o recheio, refogue a cebola e o alho no óleo. Junte o tomate e a lingüiça sem pele e deixe cozinhar na água. Adicione as folhas de couve-flor e os talos de agrião picados e refogue até ficarem macios. Desligue o fogo e espere esfriar para rechear o rocambole.

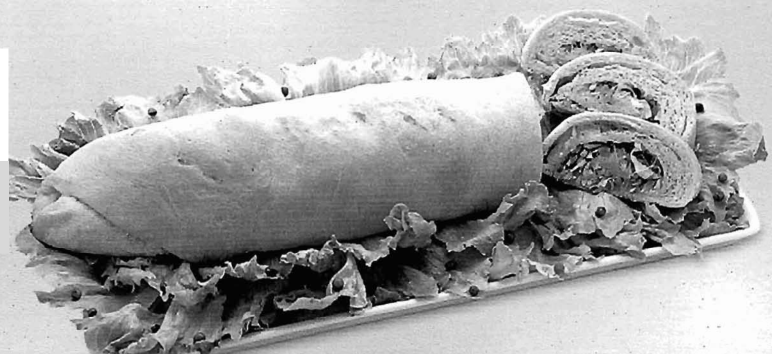
Dica: Variar essa preparação utilizando outros tipos de recheio.







Rocambole de Repolho

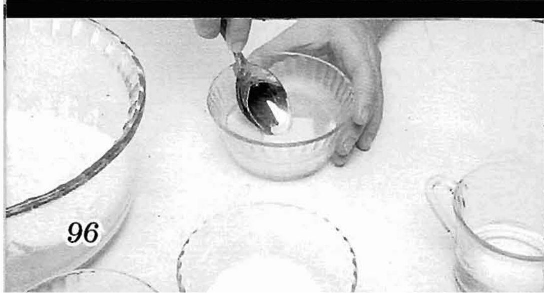


Custo unitário: R$ 0,08
Valor calórico da porção: 124,36 kcal
Rendimento: 24 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Farinha de trigo	4 xícaras (chá)	R$ 0,52
Açúcar	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Sal	1 colher (chá)	
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Fermento biológico	2 tabletes	R$ 0,74
Água	1 xícara (chá)	
Recheio: Repolho	5 xícaras (chá)	R$ 0,08
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Pimentão verde	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Salsa picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Vinagre	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	
		Total: R$ 1,94

Para a massa, misture 3 xícaras de farinha de trigo com o açúcar e o sal. Acrescente o óleo e o fermento biológico dissolvido na água. Amasse. Se necessário, acrescente mais farinha e deixe descansar por mais ou menos 25 minutos. Para o recheio, corte em fatias finas o repolho e os legumes, tempere com a salsa, o azeite, o vinagre e o sal. Reserve. Depois da massa crescida, sove novamente, abra e recheie. Enrole os rocamboles. Asse em forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

Dica: Essa preparação pode ser levada como lanche escolar.







Rolê de Pão



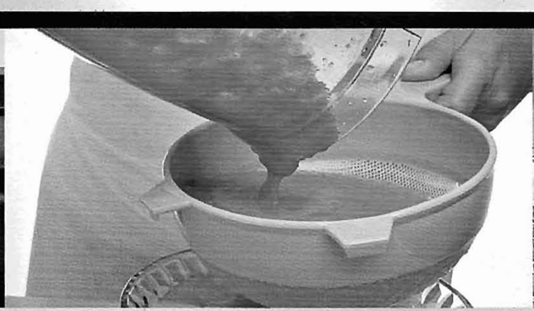
Custo unitário: R$ 0,17
Valor calórico da porção: 123,96 kcal
Rendimento: 14 porções
Tempo de preparo: 50 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Chuchu ralado	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,23
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Azeite	3 colheres (sopa)	R$ 0,11
Carne moída	1 xícara (chá)	R$ 0,22
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Tomates picados	5 unidades	R$ 0,74
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Orégano	a gosto	-
Pão amanhecido	7 unidades	R$ 0,63
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
Sal	a gosto	
		Total: R$ 2,34

Refogue o chuchu com 1 colher (sopa) de cebola, o azeite e a carne moída. Deixe cozinhar bem. Acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo e mexa até desprender do fundo da panela. Bata os tomates no liquidificador, peneire e reserve. Frite o restante da cebola no azeite, junte o alho e os tomates batidos no liquidificador e peneirados. Deixe cozinhar e, por último, acrescente o orégano e o sal. Corte os pães no comprimento, retire o miolo, umedeça e recheie com o refogado. Enrole e prenda com um palito de dentes. Coloque em um pirex, cubra com o molho, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno por 15 minutos.

Dica: O chuchu ralado pode ser substituído por abobrinha ou beterraba.







Strogonoff de Legumes



Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola picada	3 colheres (sopa)	R$ 0,09
Alho	1 dente	R$ 0,01
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Tomate sem pele e semente	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,17
Batata picada	5 xícaras (chá)	R$ 0,20
Abobrinha em tirinhas	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Vagem em tirinhas	1 xícara (chá)	R$ 0,25
Cenoura em tirinhas	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Água	1 xícara (chá)	-
Caldo de legumes	1 tablete	R$ 0,20
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Orégano	a gosto	
Noz-moscada	a gosto	
Creme de leite	1/2 lata	R$ 0,88
Ketchup	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	
		Total: R$ 2,19

Custo unitário: R$ 0,24
Valor calórico da porção: 135,72 kcal
Rendimento: 9 porções - Tempo de preparo: 40 min

Frite a cebola e o alho no azeite. Junte o tomate picado, o caldo de legumes, os legumes e a água. Deixe cozinhar até secar o caldo. Por último, acrescente o restante dos temperos, o creme de leite e o ketchup. Verifique o sal. Sirva quente com arroz branco.

Dica: Rico em vitamina A.







Suflê de Talos de Agrião



Custo unitário: R$ 0,18
Valor calórico da porção: 111,85 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 35 min

Coloque as fatias de pão com mais ou menos um centímetro de largura em 1/3 de xícara (chá) de água. Reserve. Aqueça o óleo e doure a farinha, junte o leite fervendo e mexa bem, até engrossar. Reserve. Pique os talos de agrião, junte o pão amolecido, as gemas batidas, o queijo ralado, a salsa, o orégano, o sal e misture bem. Adicione ao creme branco e acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente. Coloque em fôrma untada e leve para assar por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.

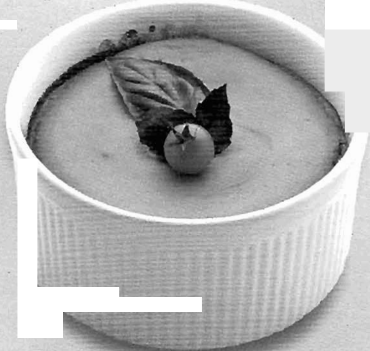
Dica: O talo de agrião contém vitaminas do complexo B, fósforo e ferro.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Pão amanhecido	1/2 unidade	R$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Talos de agrião	4 xícaras (chá)	-
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Queijo ralado	4 colheres (sopa)	R$ 0,63
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Orégano	a gosto	
Sal	a gosto	
		Total: R$ 1,41





Suflê de Tomate

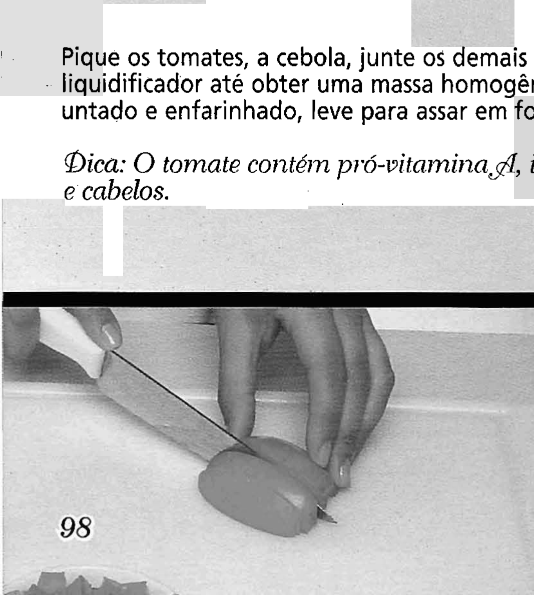
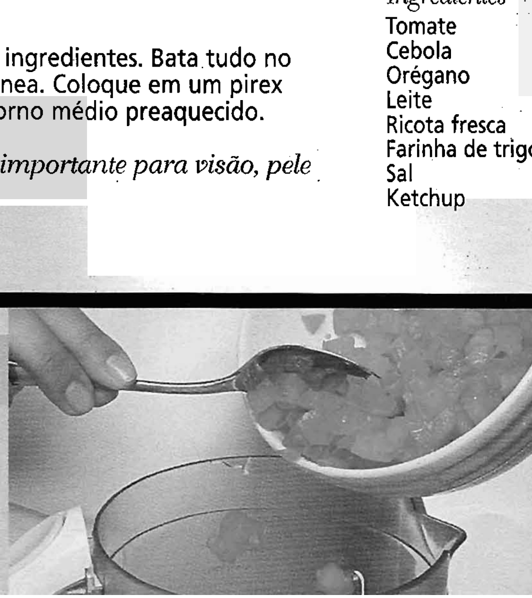
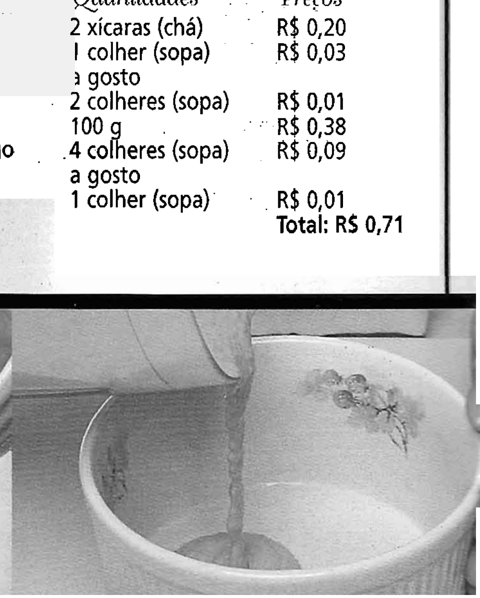


Custo unitário: R$ 0,24
Valor calórico da porção: 158,42 kcal
Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 30 min

Pique os tomates, a cebola, junte os demais ingredientes. Bata tudo no liquidificador até obter uma massa homogênea. Coloque em um pirex untado e enfarinhado, leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: O tomate contém pró-vitamina A, importante para visão, pele e cabelos.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Tomate	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Orégano	a gosto	
Leite	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
Ricota fresca	100 g	R$ 0,38
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R$ 0,09
Sal	a gosto	
Ketchup	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 0,71

Suflê Econômico

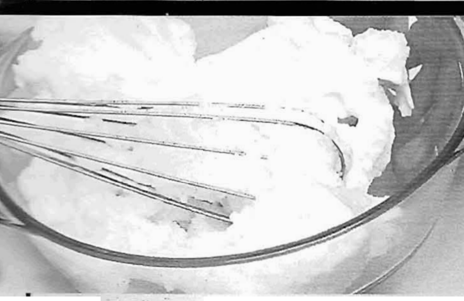


Custo unitário: R$ 0,25 - Valor calórico da porção: 153,97 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 40 min

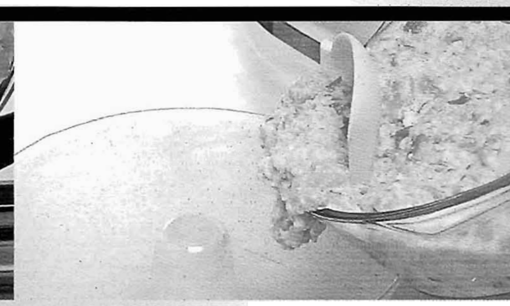
Ingredientes	Quantidades	Preços
Ovo	4 unidades	R$ 0,63
Chuchu picado	3 xícaras (chá)	R$ 0,45
Água	1 xícara (chá)	
Sal	a gosto	
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,15
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Queijo ralado	3 colheres (sopa)	R$ 0,47
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R$ 0,07
		Total: R$ 2,02

Bata as claras em neve e reserve. Cozinhe o chuchu com água e sal a gosto. Reserve. Frite a cebola e o tomate no azeite. Bata as gemas, acrescente o queijo ralado e misture ao refogado. Acrescente o chuchu cozido. Verifique o sal. Por último, adicione as claras em neve e mexa delicadamente. Leve para assar em assadeira untada com margarina e farinha de rosca.

Dica: O chuchu pode ser utilizado com casca.







Tempurá Brasileiro

Nova

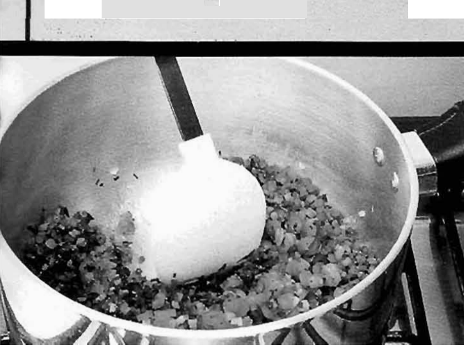


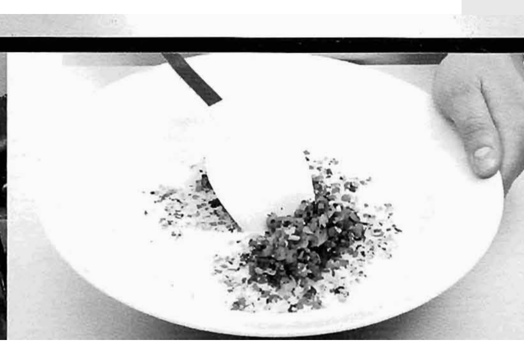
Custo unitário: R$ 0,29
Valor calórico da porção: 256,41 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 40 min

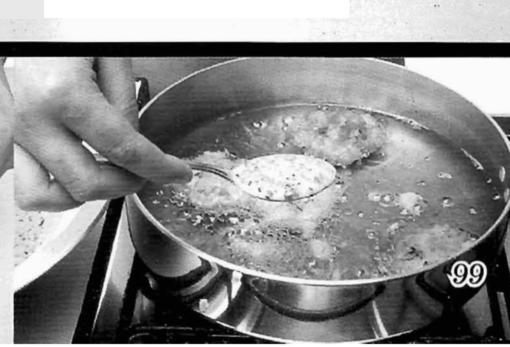
Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Talos picados	1 1/2 xícara (chá)	-
Ramas e folhas picadas	1 1/2 xícara (chá)	-
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Amido de milho	1 colher (sopa)	R$ 0,07
Fermento em pó	1 colher (chá)	R$ 0,05
Sal	a gosto	-
Óleo para fritar	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,62
		Total: R$ 1,45

Leve ao fogo uma panela com o óleo, a cebola, o alho, os talos, as ramas e refogue. Em uma tijela, bata os ovos, acrescente o leite, a farinha de trigo, o amido de milho, o fermento em pó, o sal e o refogado de talos e ramas, misturando bem. Aqueça o óleo e coloque os bolinhos em colheradas para fritar.

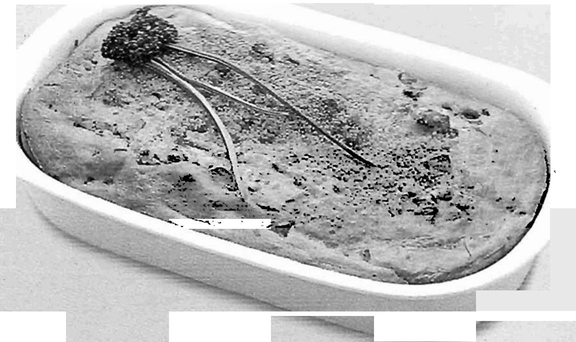
Dica: Ramas e talos são fontes de vitaminas e minerais.







Torta de Cachorro-quente



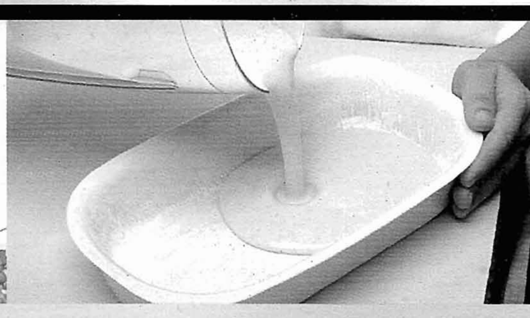
Custo unitário: R$ 0,21
Valor calórico da porção: 317,99 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Água	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R$ 0,22
Sal	a gosto	-
Orégano	a gosto	-
Noz-moscada	a gosto	-
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Amido de milho	1 colher (sopa)	R$ 0,07
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Recheio: Cebola ralada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Salsicha picada	**5 unidades**	**R$ 0,57**
Ketchup	a gosto	
Mostarda	a gosto	
Folha de beterraba picada	2 xícaras (chá)	
Talos de salsa	2 colheres (sopa)	-
Mussarela ralada	50 g	R$ 0,44
		Total: R$ 2,51

Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea. Para o recheio, numa panela, frite a cebola no óleo, junte o tomate, refogue e acrescente os outros ingredientes, com exceção da mussarela. Espere cozinhar e reserve. Num refratário untado e enfarinhado, coloque metade da massa, espalhe o recheio frio, cubra com a outra metade da massa e salpique a mussarela. Leve ao forno médio para assar até dourar.

Dica: Esse prato pode ser servido na hora do lanche.







Torta de Cebola



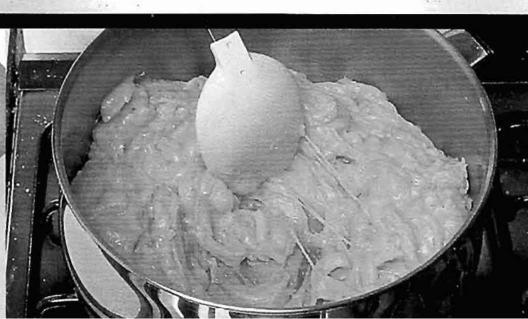
Custo unitário: R$ 0,34
Valor calórico da porção: 394.04 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

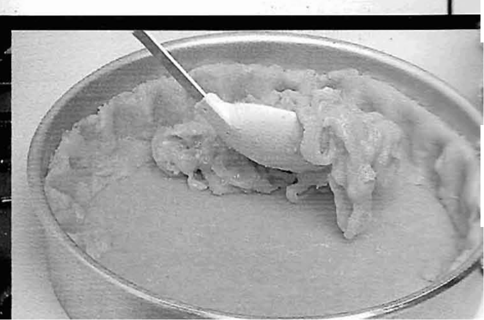
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Sal	a gosto	-
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Recheio: Cebola fatiada	**5 unidades**	**R$ 0,49**
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Caldo de carne	2 cubos	R$ 0,30
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R$ 0,09
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
		Total: R$ 2,71

Misture os ingredientes da massa e leve à geladeira para descansar. Frite a cebola na margarina, acrescente o caldo de carne, o ovo, o leite e, por último, a farinha de trigo. Mexa até desgrudar do fundo da panela. Retire a massa da geladeira. Forre o fundo de uma assadeira pequena desmontável. Coloque o recheio, salpique o queijo ralado e leve para assar por 30 minutos em forno preaquecido.

Dica: Cebola é fonte de vitamina C e potássio.







Torta de Frango Verdinha

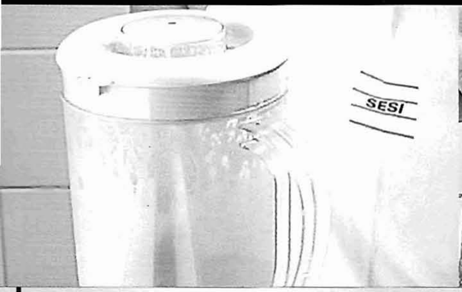


Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Maisena	1 xícara (chá)	R$ 0,42
Farinha de trigo	8 colheres (sopa)	R$ 0,17
Água	1/2 xícara (chá)	-
Óleo	9 colheres (sopa)	R$ 0,15
Talos picados	1 xícara (chá)	-
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Recheio:		
Coxa e sobrecoxa	850 g	R$ 2,88
Óleo	4 colheres (sopa)	R$ 0,07
Cebola picada	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Caldo de galinha	1/2 tablete	R$ 0,08
Sal	a gosto	
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Farinha de trigo	1/2 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 4,69

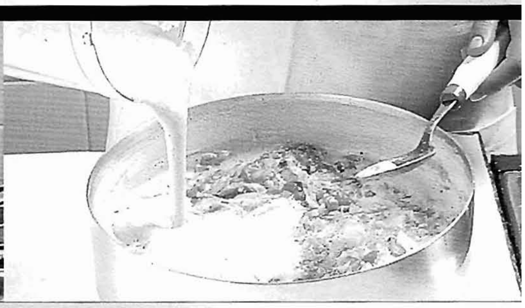
Custo unitário: R$ 0,59
Valor calórico da porção: 419,25 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Para a massa, coloque os ovos no liquidificador e bata. Acrescente os demais ingredientes, com exceção do fermento, e continue batendo. Por último, junte o fermento. Reserve. Para o recheio, cozinhe o frango em uma panela com água e pouco sal. Desfie e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola. Junte o tomate picado, acrescente o frango e o caldo de galinha. Verifique o sal. Coloque metade da massa em uma assadeira untada com margarina e farinha de trigo. Espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Asse em forno preaquecido até dourar.

Dica: Aproveite o caldo do frango para enriquecer sopas.

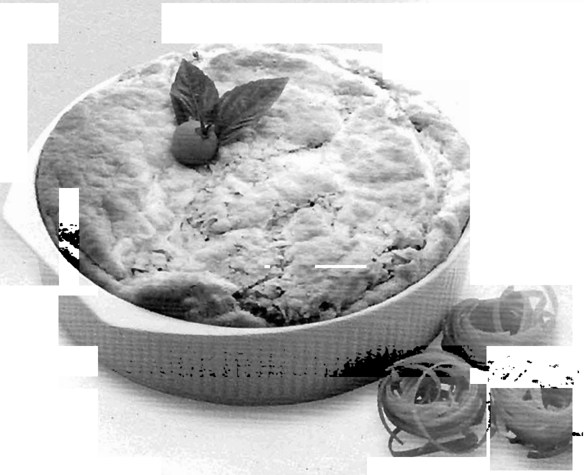






Torta de Macarrão

Custo unitário: R$ 0,39
Valor calórico da porção: 243,01 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 40 min

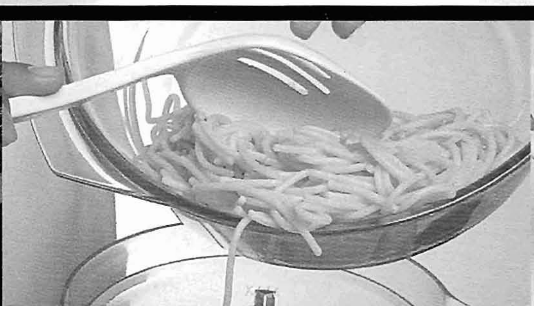


Ingredientes	Quantidades	Preços
Macarrão cozido	3 xícaras (chá)	R$ 0,59
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Óleo	1/4 xícara (chá)	R$ 0,10
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Sal	a gosto	-
Queijo ralado	3 colheres (sopa)	R$ 0,47
Fermento pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R$ 0,07
Margarina p/ untar	-	
Recheio: Almeirão	1 maço	R$ 0,80
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 3,13

Bata no liquidificador o macarrão, o leite, o óleo, a farinha, as gemas, o sal, e o queijo ralado. Reserve. À parte, bata as claras em neve e misture ao líquido do liquidificador. Acrescente o fermento e mexa devagar. Coloque metade da massa em fôrma untada e polvilhada com farinha de rosca. Coloque o recheio e despeje o restante da massa. Leve para assar em forno médio até dourar. Para o recheio, lave e pique o maço de almeirão. Doure o alho no óleo e acrescente o almeirão picado. Verifiqu o sal.

Dica: O macarrão é uma preparação versátil e energética.









Torta Prática de Sardinha

Custo unitário: R$ 0,36
Valor calórico da porção: 350,30 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 20 min

Frite a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate e refogue. Por último, acrescente a sardinha e a salsa picadinha. À parte, fatie os pães. Num refratário, monte a torta da seguinte maneira: 1ª camada de pão, 2ª de maionese e a 3ª camada do refogado de sardinha. Siga essa seqüência colocando como última camada o refogado de sardinha. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

Dica: Substitua a sardinha por atum.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Azeite	1 colher (sopa)	R$ 0,04
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R$ 0,29
Sardinha	2 latas	R$ 1,08
Salsa	1 colher (sobremesa)	R$ 0,01
Pão amanhecido	5 unidades	R$ 0,45
Maionese	3 colheres (sopa)	R$ 0,19
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 2,13



Torta Vegetariana

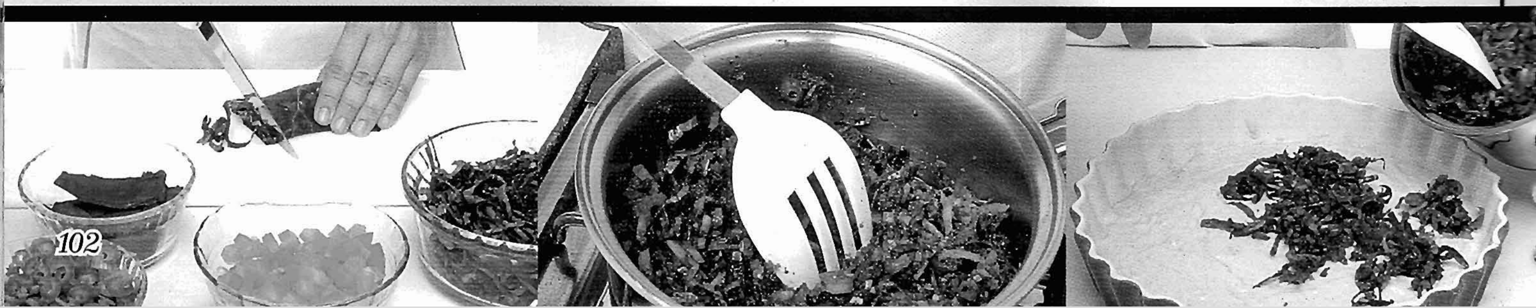
Custo unitário: R$ 0,11 - Valor calórico da porção: 185,34 kcal
Rendimento: 16 porções - Tempo de preparo: 1h



Para a massa, dissolva o caldo de galinha na água quente. Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção dos dois últimos. Coloque a farinha e o fermento em uma tigela e acrescente a mistura do liquidificador aos poucos, mexendo para homogeneizar. Em uma assadeira untada, coloque a metade da massa, acrescente o recheio e despeje por cima o restante da massa. Leve para assar em forno preaquecido até que, ao espetar um palito, este saia limpo. Para o recheio, lave bem a casca de beterraba, as folhas de couve-flor e os talos de vegetais. Pique e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente os outros ingredientes, misture bem e deixe refogar até ficarem macios.

Dica: Podem ser usados talos de salsa, agrião, espinafre, beterraba e outros.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Água quente	1/4 xícara (chá)	-
Óleo	3/4 xícara (chá)	R$ 0,31
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,09
Água fria	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,33
Fermento em pó	1 1/2 colheres (sopa)	R$ 0,30
Recheio: Casca de beterraba	1 xícara (chá)	-
Folha de couve-flor	2 xícaras (chá)	-
Talos de vegetais picados	1 xícara (chá)	-
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho amassado	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cenoura ralada c/ casca	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
		Total: R$ 1,78



Torta Verde de Arroz

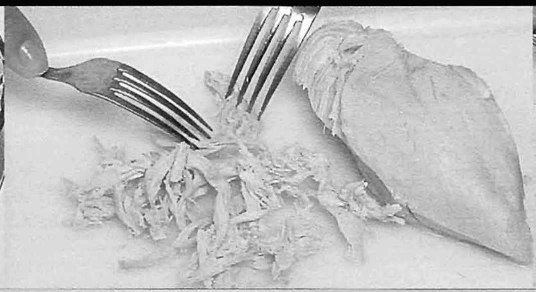


Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa:		
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Talos	1 xícara (chá)	-
Arroz cozido	3 xícaras (chá)	R$ 0,22
Sal	a gosto	-
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Recheio:		
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Peito de frango desfiado	200 g	R$ 0,78
Milho verde	1/2 lata	R$ 0,50
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 2,16

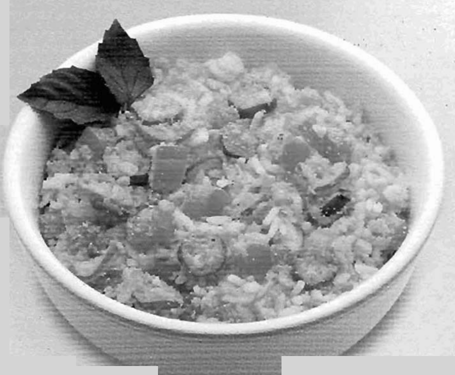
Custo unitário: R$ 0,27 - Valor calórico da porção: 282,78 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Para a massa, bata no liquidificador todos os ingredientes e coloque em fôrma untada e enfarinhada. Para o recheio, doure a cebola e o alho no óleo quente. Acrescente os demais ingredientes e deixe refogar. Espalhe o recheio sobre a massa e leve ao forno para assar.

Dica: O arroz, quando combinado com o feijão, fornece aminoácidos, importantes para o organismo.


Virado de Quiabo com Arroz

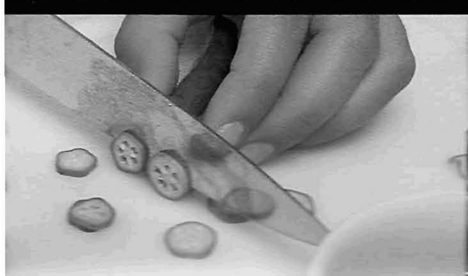


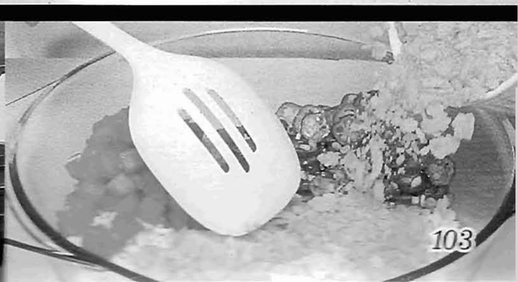
Custo unitário: R$ 0,20 - Valor calórico da porção: 208,57 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Quiabo picado	1 xícara (chá)	R$ 0,24
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Alho	1 dente	R$ 0,01
Água	1/2 xícara (chá)	-
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Arroz cozido	1 xícara (chá)	R$ 0,07
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Farinha de milho	1 xícara (chá)	R$ 0,24
Sal	a gosto	-
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 0,80

Lave e corte o quiabo em rodelas finas e refogue no azeite e alho. Adicione a água e o vinagre e deixe cozinhar até ficar "al dente". Acrescente o arroz cozido, a cebola, o tomate e a farinha de milho. Misture. Verifique o sal. Adicione a salsinha picada.

Dica: O quiabo está bom para o consumo quando está firme, sem manchas e sem deformação.







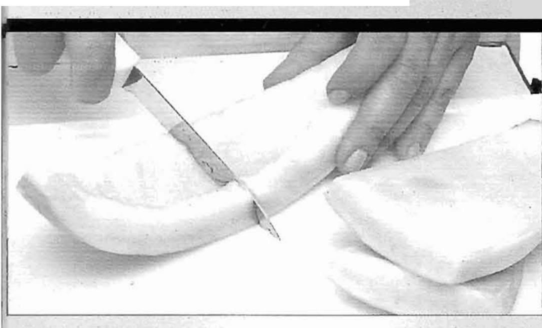
Barquinha de Frango

Custo unitário: R$ 0,25
Valor calórico da porção: 94,34 kcal
Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 40 min

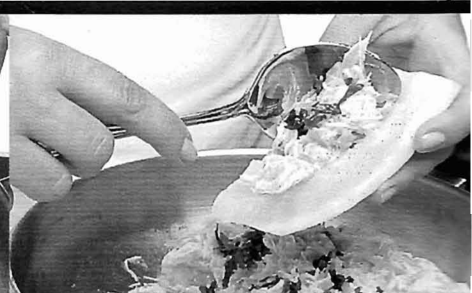
Corte a casca do melão, lave e cozinhe bem até amolecer. Reserve. Frite o alho e a cebola no azeite e coloque o peito de frango para fritar. Vá acrescentando água aos poucos até cozinhar por completo. Desfie o frango, junte a cenoura ralada, o caldo de galinha e a água. Deixe refogar bem e por último coloque a farinha de trigo, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Salpique a salsa. Recheie as cascas de melão com este refogado. Sirva fria como entrada.

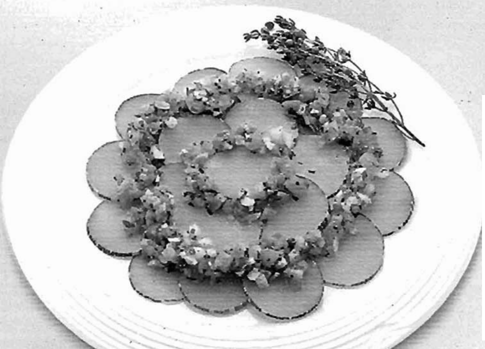
Dica: Para dar um colorido especial, acrescente beterraba ralada crua.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de melão	1/2 unidade	-
Alho picado	1 dente	R$ 0,01
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Peito de frango	500 g	R$ 1,95
Cenoura ralada	1 xícara (chá)	R$ 0,25
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Água	1 xícara (chá)	
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	
		Total: R$ 2,49









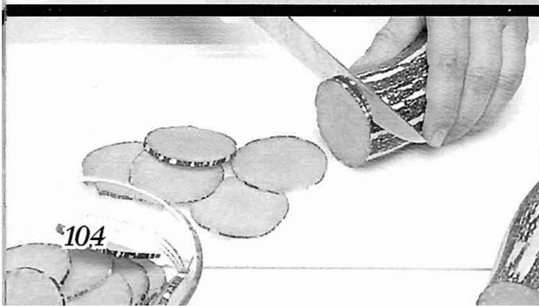
Carpaccio de Abóbora

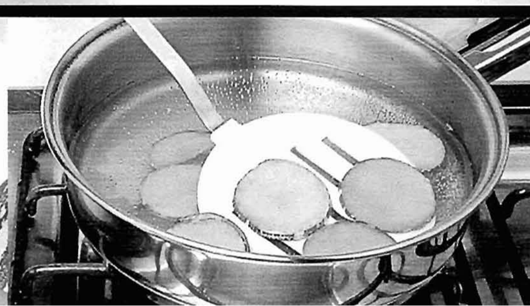
Custo unitário: R$ 0,10
Valor calórico da porção: 63,38 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

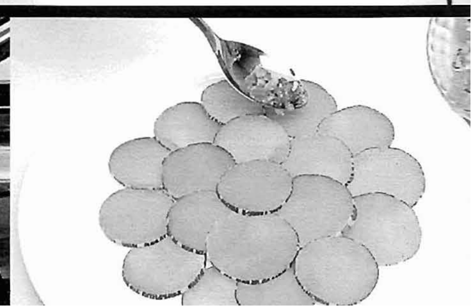
Lave muito bem a abóbora, separe o pescoço e corte-o em fatias muito finas. Ferva a água com o sal e afervente as fatias, em pequenos grupos por vez, até ficarem macias porém consistentes. Retire-as da água com o auxílio de uma escumadeira. Reserve. Pique miúdo o tomate, a cebola e a salsa e tempere com o sal, o azeite e o vinagre, fazendo um vinagrete. Disponha uma camada de rodelas de abóbora e alterne com o vinagrete. Sirva frio.

Dica: A abóbora é rica em vitamina A e fibras.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Abóbora paulista pequena	24 fatias	R$ 0,36
Água	o suficiente	-
Sal	a gosto	-
Tomate	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Azeite	3 colheres (sopa)	R$ 0,11
Vinagre	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 0,60

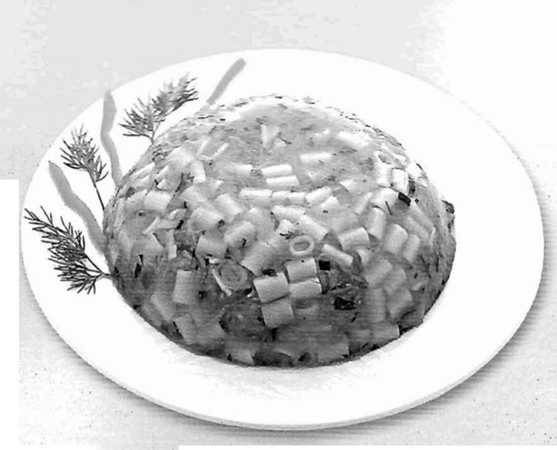






Falsa Galantina

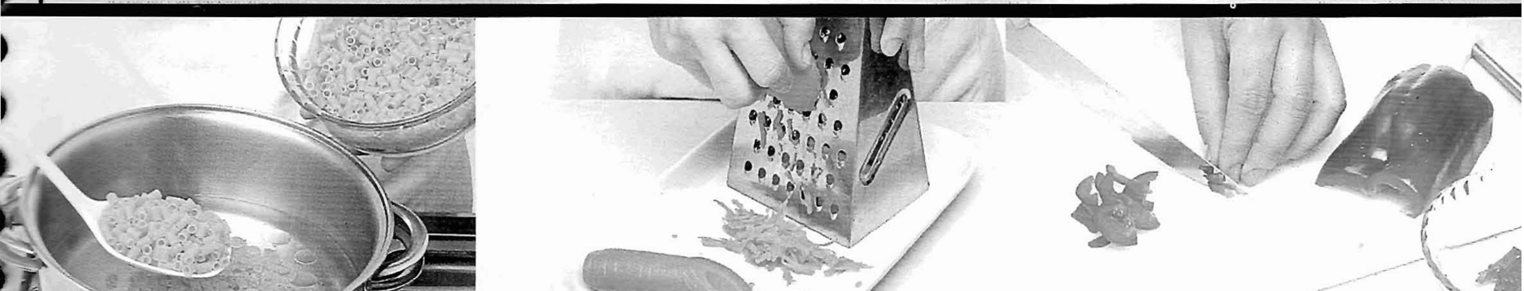
Custo unitário: R$ 0,15
Valor calórico da porção: 92,00 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Macarrão argola	2 xícaras (chá)	R$ 0,40
Cenoura ralada	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Pimentão verde	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Pimentão vermelho	2 colheres (sopa)	R$ 0,07
Pepino japonês	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Salsa	a gosto	
Sal	a gosto	
Azeite	3 colheres (sopa)	R$ 0,11
Gelatina sem sabor	1 pacote (12 g)	R$ 0,85
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 1,74

Cozinhe o macarrão "al dente". Escorra e reserve. Rale a cenoura em ralo fino e corte os legumes em cubos pequenos. Reserve. Pique a cebola e a salsa bem miudinhos. Misture tudo ao macarrão e tempere com sal e azeite. Reserve. À parte, derreta a gelatina conforme a especificação da embalagem. Acrescente a água e junte ao macarrão. Coloque em forma e leve para gelar por 4 horas. Sirva frio, acompanhando salada verde.

Dica: Galantina é um prato frio preparado à base de carne que pode ser acrescido de legumes e ovo, adquirindo consistência de gelatina.



Grãos Coloridos

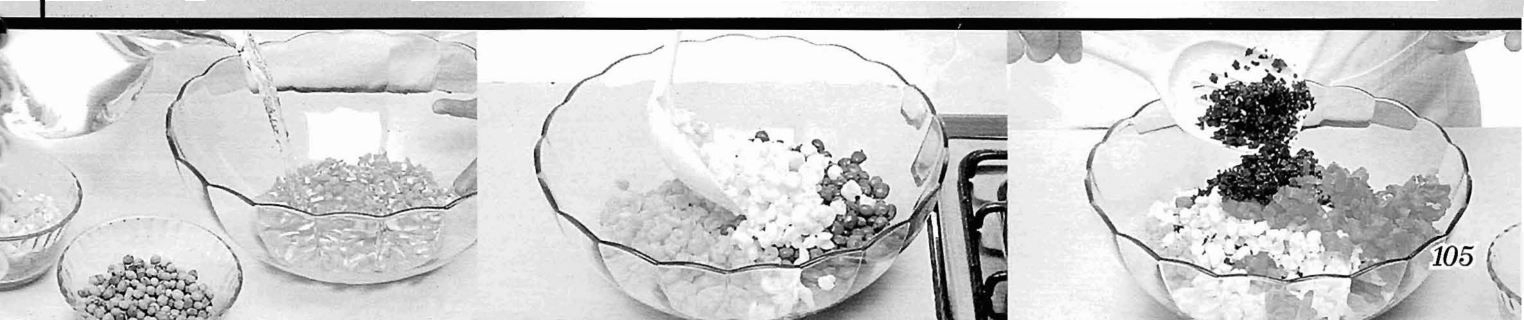
Custo unitário: R$ 0,07
Valor calórico da porção: 96,19 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Feijão andu	1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Canjica branca	1/2 xícara (chá)	R$ 0,14
Canjica amarela	1/2 xícara (chá)	R$ 0,16
Tomate sem semente	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
Vinagre	6 colheres (sopa)	R$ 0,03
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
		Total: R$ 0,80

Escolha e lave os grãos. Deixe de molho na véspera. Cozinhe os grãos, separadamente, em panela de pressão. Depois de cozidos, reserve. Deixe esfriar. Corte o tomate e a cebola em pedaços pequenos. Junte aos grãos cozidos e tempere com a salsa picada, o sal, o vinagre e o azeite. Sirva frio.

Dica: O feijão andu é encontrado em casas do norte e em lojas de produtos naturais.



Nova



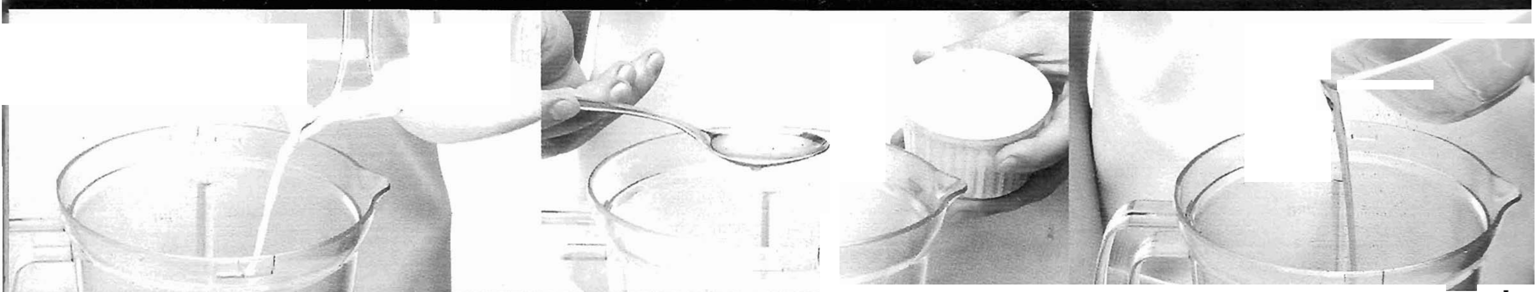
Molho Prático Para Saladas

Custo unitário: R$ 0,08
Valor calórico da porção: 139,31 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 15 min

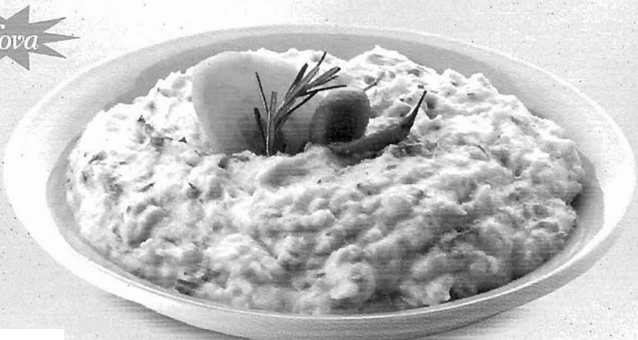
Coloque o leite no freezer para ficar bem gelado. Bata no liquidificador o leite, colocando aos poucos o limão e o azeite, até dar consistência de maionese. Por último coloque o sal.

Dica: Molho de baixas calorias que substitui a maionese.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Limão	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Azeite	1 1/2 xícara (chá)	R$ 1,43
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 1,64



Nova



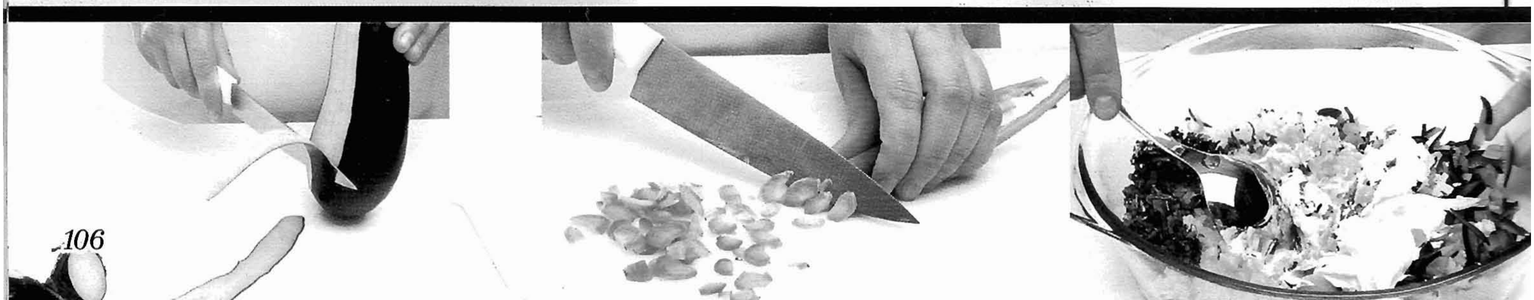
Salada Caipira

Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 124,75 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

Cozinhe a batata-doce até ficar macia. Amasse e reserve. Corte as cascas de berinjelas e talos de couve em tiras finas e cozinhe com sal. Reserve. Em um recipiente, coloque a batata-doce amassada, os talos cozidos e misture o restante dos ingredientes. Sirva frio.

Dica: A couve possui substâncias que previnem vários tipos de cânceres.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Batata-doce	2 xícaras (chá)	R$ 0,24
Casca de berinjela	1 xícara (chá)	-
Talos de couve	2 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Cebola picada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Limão	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Maionese	2 colheres (sopa)	R$ 0,19
		Total: R$ 0,51



Salada de Casca de Abóbora

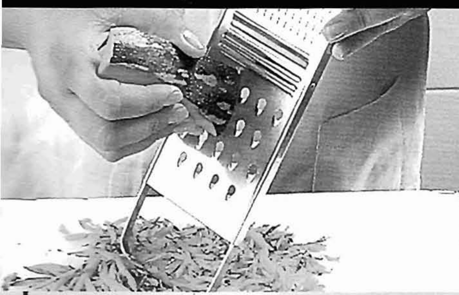


Custo unitário: R$ 0,06
Valor calórico da porção: 54,45 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 min

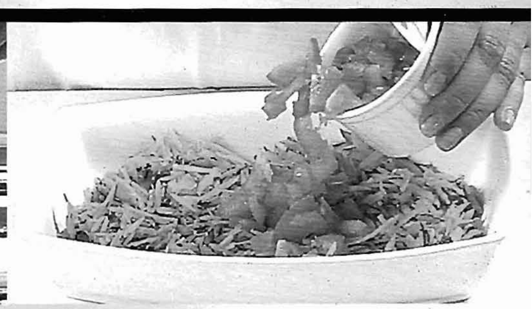
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de abóbora	2 xícaras (chá)	
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Sal	a gosto	-
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
		Total: R$ 0,23

Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora. Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar. Junte o tomate, a cebola, o sal e o azeite. Leve à geladeira. Sirva fria.

Dica: Não cozinhe demais a casca de abóbora.







Salada de Casca de Maracujá

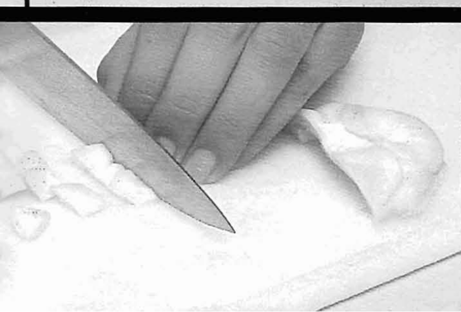


Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 195,19 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de maracujá	4 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	
Azeitona Preta	1/2 xícara (chá)	R$ 0,36
Maionese	4 colheres (sopa)	R$ 0,38
Mostarda	1 colher (sobremesa)	R$ 0,03
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 0,79

Descasque o maracujá e corte a parte branca em cubinhos, deixando de molho em água quente pelo menos por 4 horas. Escorra e cozinhe até ficar macia. Deixe esfriar e reserve. À parte, pique a azeitona, acrescente maionese, mostarda e salsa. Coloque sal a gosto. Sirva gelada.

Dica: Use a polpa do maracujá para fazer suco.







Salada de Macarrão

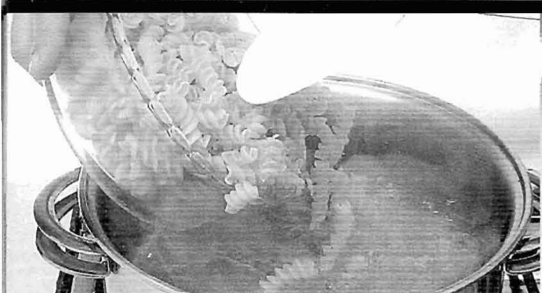


Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 106,35 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 45 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Macarrão parafuso	250 g	R$ 0,50
Casca de abóbora ralada	1 xícara (chá)	-
Casca de pepino ralada	1 xícara (chá)	-
Apresuntado	100 g	R$ 0,40
Azeite	1 colher (sopa)	R$ 0,04
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Orégano	a gosto	-
Noz-moscada	a gosto	-
Sal	a gosto	
		Total: R$ 0,94

Cozinhe o macarrão e escorra-o em uma peneira. Jogue água fria sobre o macarrão ainda na peneira. Escorra e reserve num pirex. Lave bem as cascas e cozinhe-as por 15 minutos após levantar fervura. Escorra a água e junte as cascas ao macarrão. Acrescente o apresuntado picado e os temperos. Misture e leve à geladeira até a hora de servir.

Dica: Utilize macarrão cozido "al dente".







Salada de Mandioca com Molho de Maracujá

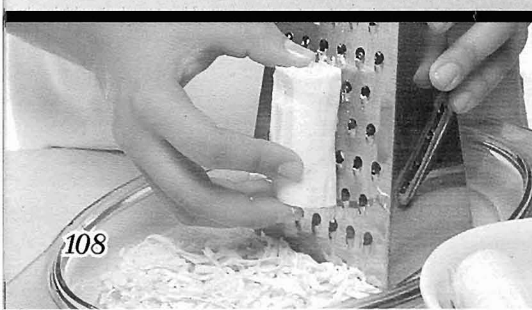


Custo unitário: R$ 0,23
Valor calórico da porção: 132,36 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 30 min

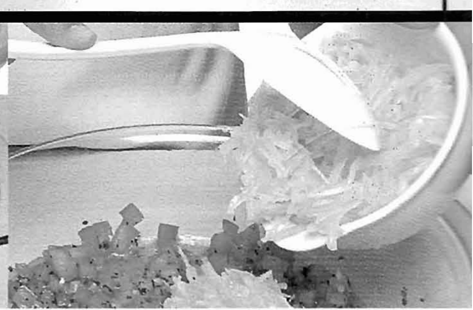
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca ralada	4 xícaras (chá)	R$ 0,39
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Suco de maracujá	1 xícara (chá)	R$ 1,10
		Total: R$ 1,82

Deixe a mandioca ralada de molho em água fria por 1 hora. Escorra, cozinhando até ficar "al dente" e deixe esfriar. À parte, tire as sementes do tomate e corte em cubos pequenos, junte a cebola picada, a salsa, o azeite e o suco de maracujá. Verifique o sal. Quando a mandioca estiver fria, misture o molho e sirva gelado.

Dica: O maracujá é rico em potássio.







Salada de Soja

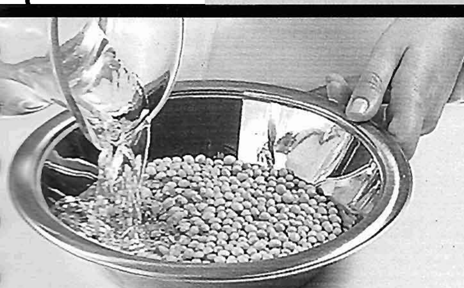


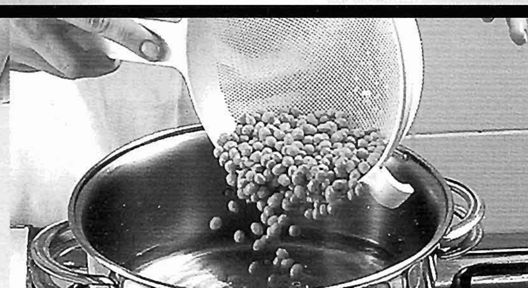
Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 164,09 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Soja	1 xícara (chá)	R$ 0,25
Limão	1 unidade	R$ 0,13
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 0,46

Deixe a soja de molho de véspera, trocando a água pelo menos duas vezes. Escorra bem. Leve a soja para cozinhar em bastante água. Depois de cozida, escorra a água. Tempere a soja, ainda quente, com os demais ingredientes. Sirva fria.

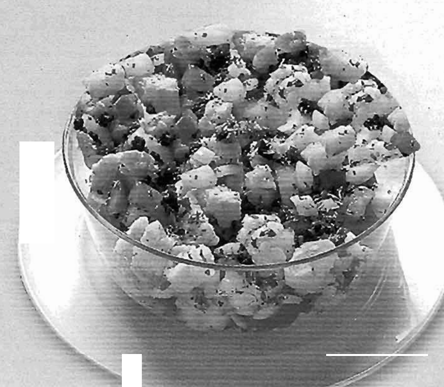
Dica: A soja é uma importante fonte de proteína.







Salada Diferente

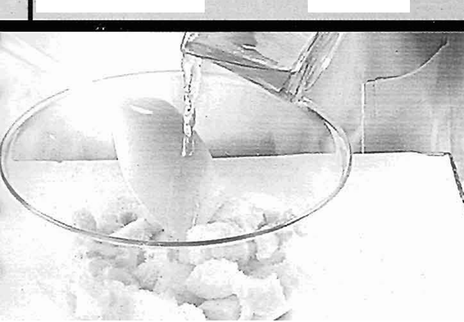


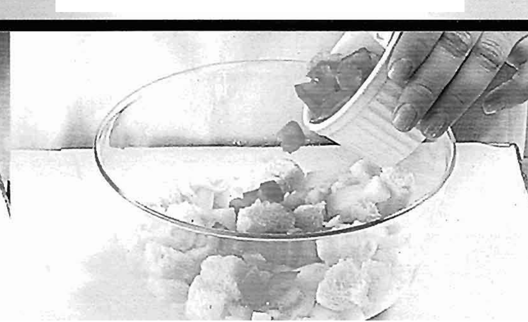
Custo unitário: R$ 0,12
Valor calórico da porção: 121,41 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Água	o suficiente	-
Pão amanhecido	2 unidades	R$ 0,18
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Orégano	a gosto	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 0,47

Em uma tigela com água, umedeça os pães cortados em cubos. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Deixe descansar por meia hora, na geladeira, para o pão absorver os temperos. Sirva fria.

Dica: Receita de fácil preparo, refrescante e nutritiva.







Nova

Salada Fantasia



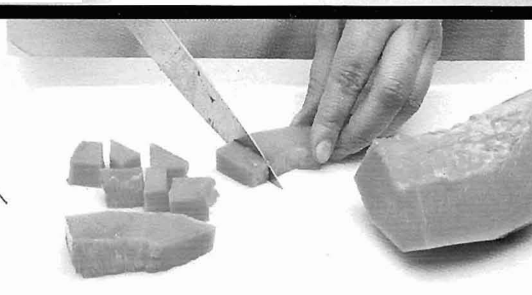
Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 40,39 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mamão formosa	4 xícaras (chá)	R$ 0,40
Azeitona preta	16 unidades	R$ 0,36
Tomate	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Óleo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 0,88

Descasque o mamão e corte em cubos regulares. Reserve. Pique a azeitona, o tomate e a cebola. Junte o mamão cortado, salpique a salsa e tempere com o vinagre, o óleo e o sal. Sirva frio.

Dica: A azeitona melhora os níveis do bom colesterol.







Salada Protéica



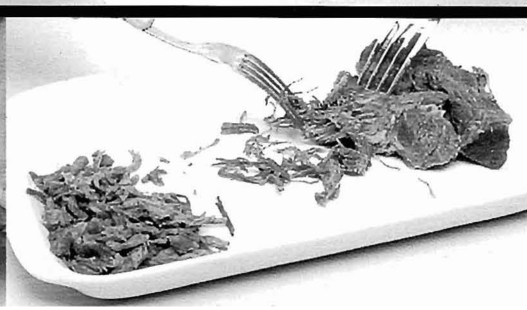
Custo unitário: R$ 0,39
Valor calórico da porção: 203,20 kcal
Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Trigo em grão	2 xícaras (chá)	R$ 1,83
Acém	400 g	R$ 1,72
Sal	a gosto	
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho amassado	2 dentes	R$ 0,03
Louro	a gosto	
Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Salsa picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 3,85

Lave o trigo e deixe-o de molho em água quente por uma hora. Escorra bem a água e reserve. À parte, tempere a carne com sal e frite-a no óleo com a cebola e o alho. Acrescente água o suficiente para cozinhar, junte o louro e o caldo de carne e cozinhe até ficar macia. Depois de cozida, desfie a carne e acrescente o tomate e o trigo hidratado, deixando a salsa por último. Verifique o sal. Leve à geladeira e sirva frio.

Dica: As proteínas estão presentes nas carnes, leguminosas e ovos e atuam como alimentos construtores.







Nova

Salada Refrescante

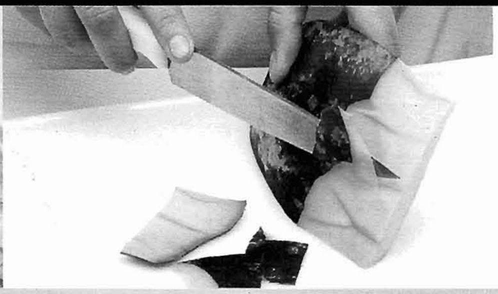


Custo unitário: R$ 0,08
Valor calórico da porção: 17,69 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 30 min

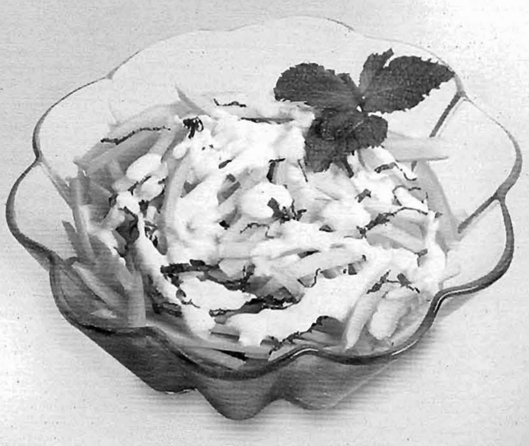
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Talos de acelga	2 xícaras (chá)	-
Talos de agrião	2 xícaras (chá)	-
Casca de melancia	2 xícaras (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
Molho prático para saladas	1/2 receita	R$ 0,82
		Total: R$ 0,94

Corte os talos de acelga, os talos de agrião e a parte branca da casca da melancia em pedaços pequenos. Acrescente o tomate picado, a salsa e o sal. Tempere com o *Molho Prático Para Saladas*. Sirva frio.

Dica: Ótimo acompanhamento para churrascos e carnes.


Salada Saborosa



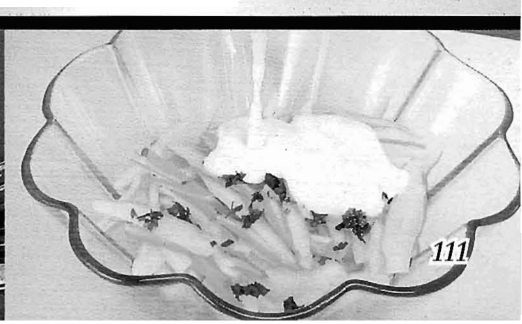
Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 35,92 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min

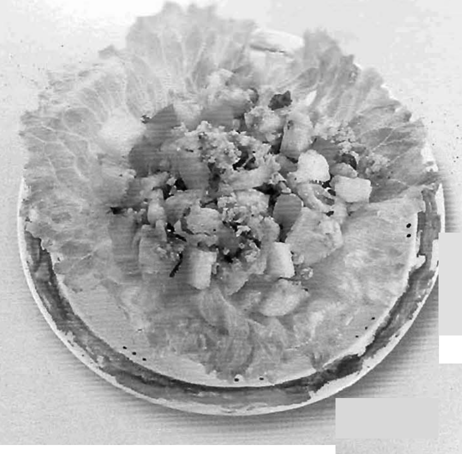
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de melão	3 1/2 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Azeite	1 colher (sopa)	R$ 0,04
Hortelã	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Iogurte	3 colheres (sopa)	R$ 0,47
		Total: R$ 0,54

Corte o melão em oito partes iguais e descasque. Corte as cascas em tiras finas e transversais. Coloque para cozinhar em água e sal, até que fiquem macias. Deixe esfriar, acrescente o azeite e, se necessário, coloque mais sal. Pique a hortelã, junte ao iogurte, mexa bem e jogue sobre as cascas. Sirva gelada.

Dica: Substitua a casca de melão pela parte branca da casca de melancia.







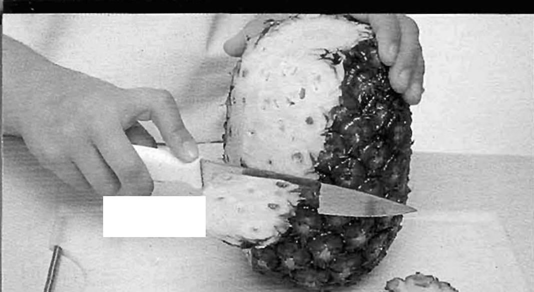
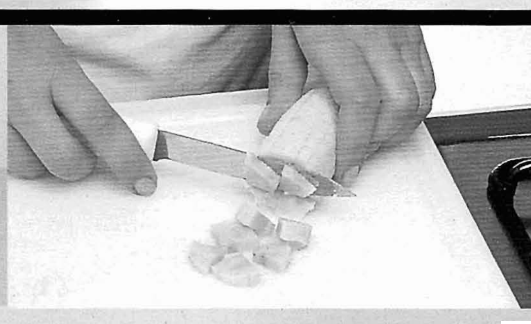
Salada Tropicaliente

Custo unitário: R$ 0,15
Valor calórico da porção: 46,45 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Abacaxi picado	1 xícara (chá)	R$ 0,15
Banana-nanica picada	1/2 unidade	R$ 0,03
Tomate picado sem semente	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Cebola picada	1/4 xícara (chá)	R$ 0,03
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Atum	1/2 lata	R$ 0,70
Limão	1 unidade	R$ 0,13
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 1,18

Descasque e pique o abacaxi e a banana. Reserve. Pique o tomate, a cebola e a salsa. Reserve. Em um refratário, misture todos os ingredientes picados. Acrescente o atum, tempere com limão, azeite e sal. Sirva gelada.

Dica: Para enriquecer, acrescente frutas da época.




Salpicão Crocante

Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 165,93 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de abóbora ralada	1 1/2 xícaras (chá)	-
Cenoura ralada	1 3/4 xícaras (chá)	R$ 0,10
Repolho em fatias finas	1 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,02
Talos de salsão em fatias finas	1/2 xícara (chá)	R$ 0,08
Folhas de salsão picadas	a gosto	-
Maionese	7 colheres (sopa)	R$ 0,45
Sal	a gosto	-
Proteína texturizada de soja	1 xícara (chá)	R$ 0,39
		Total: R$ 1,04

Afervente a casca da abóbora ralada até que fique macia. Junte todos os legumes, tempere com sal e acrescente a maionese. Por último, acrescente a proteína de soja e misture bem. Sirva frio.

Dica: A cenoura é ótima fonte de vitamina A.





Salpicão de Cascas e Talos



Custo unitário: R$ 0,07
Valor calórico da porção: 146,40 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

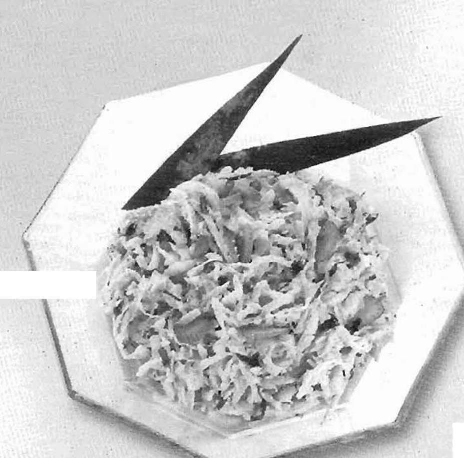
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de abacaxi	1 1/2 xícara (chá)	-
Casca de manga	1 xícara (chá)	-
Casca de melão	1 xícara (chá)	-
Talos de agrião	1 xícara (chá)	-
Salsão	1 xícara (chá)	R$ 0,15
Folha de salsão	a gosto	-
Sal	a gosto	-
Mostarda	a gosto	-
Maionese	4 colheres (sopa)	R$ 0,38
Azeite	1 colher (sopa)	R$ 0,04
Vinagre	1 colher (sopa)	-
		Total: R$ 0,57

Lave muito bem as cascas das frutas e os talos de agrião e de salsão. Raspe os nós da casca de abacaxi para tirar o espinho. Corte as cascas de frutas em tiras bem fininhas e afervente em panelas separadas até que fiquem macias. Reserve. Corte o salsão e os talos de agrião bem fininhos. Reserve. Pique bem as folhas de salsão. Reserve. Misture os ingredientes reservados e tempere com o sal, a mostarda, a maionese, o azeite e o vinagre. Sirva frio.

Dica: Ótimo acompanhamento para carnes assadas.



Salpicão Verde

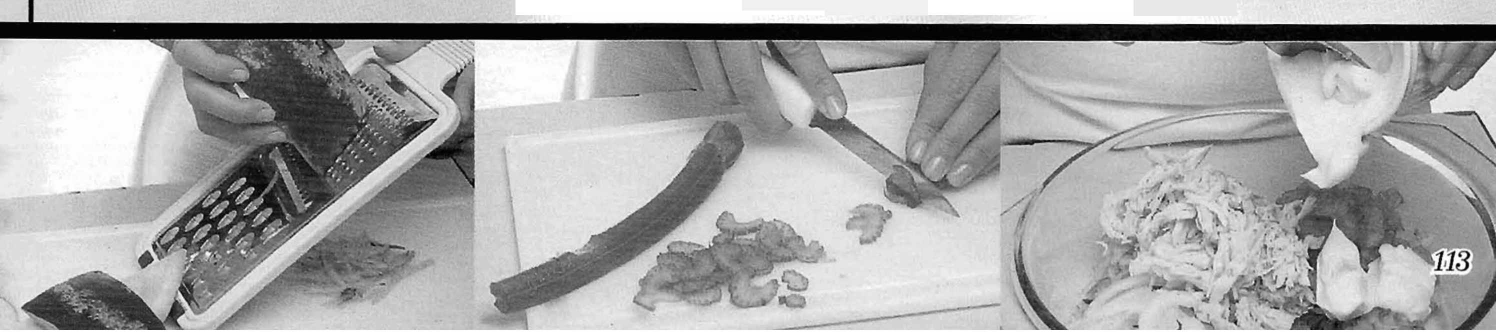


Custo unitário: R$ 0,21
Valor calórico da porção: 178,17 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de melancia ralada	5 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Peito de frango	260 g	R$ 1,01
Salsão cortado	1 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,15
Cebola	1/4 xícara (chá)	R$ 0,04
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Limão	1 unidade	R$ 0,13
Maionese	1/2 xícara (chá)	R$ 0,36
		Total: R$ 1,71

Lave a melancia com uma escovinha. Corte em pedaços e descasque. Rale a casca da melancia em ralo fino. Afervente as cascas raladas em água e sal, até que fiquem macias. Reserve. Cozinhe o peito de frango em água e sal, desfie e reserve. Corte em fatias o salsão e a cebola. Reserve Pique a salsa e misture à casca de melancia ralada e aferventada, ao peito desfiado, ao salsão e à cebola. Tempere com sal, limão e acrescente a maionese. Sirva frio.

Dica: Utilize atum em vez do peito de frango.



Soja ao Molho de Mostarda

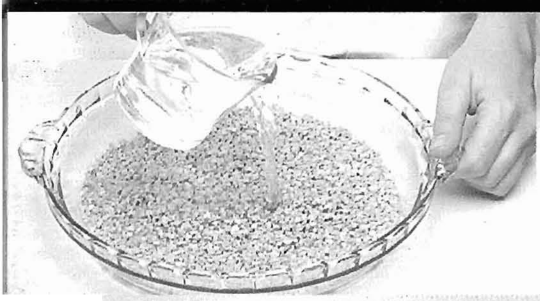


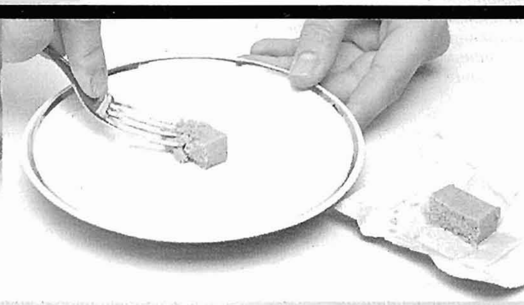
Custo unitário: R$ 0,20 - Valor calórico da porção: 140,70 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Coloque a proteína texturizada de soja de molho na água quente por aproximadamente 15 minutos. Escorra a água, espremendo bem. Reserve. Amasse o caldo de peixe com um garfo e reserve. Pique a cebola e a salsa. Extraia o suco do limão. Junte a proteína texturizada de soja, o caldo de peixe amassado, a cebola e a salsa picadas, o suco de limão, a maionese e a mostarda. Misture até ficar homogêneo. Sirva frio.

Dica: Ao elaborar um cardápio com esta salada, escolha uma guarnição com verduras ou legumes, para garantir o fornecimento de fibras na dieta.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Proteína texturizada de soja	1 xícara (chá)	R$ 0,39
Água quente	1 xícara (chá)	
Caldo de peixe	1/2 tablete	R$ 0,12
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Salsa	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Limão	1/4 unidade	R$ 0,03
Maionese	2 colheres (sopa)	R$ 0,19
Mostarda	1 colher (sobremesa)	R$ 0,03
		Total: R$ 0,79







Tabule de Cascas



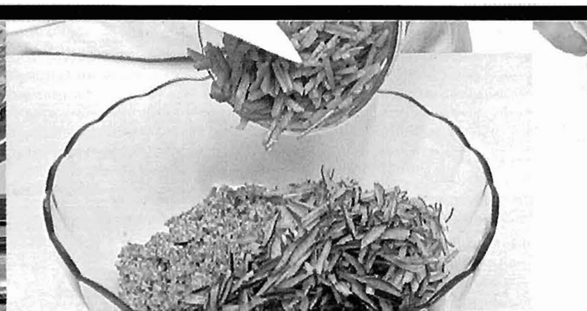
Custo unitário: R$ 0,10
Valor calórico da porção: 109,44 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h

Lave o trigo e deixe-o de molho em água quente por 15 minutos. Corte a casca de batata-doce bem fininha e afervente. Escorra a água e reserve. Corte as cascas de banana e de pepino bem fininhas e deixe de molho em água com algumas gotas de limão. Escorra o trigo, espremendo bem para retirar toda a água. Escorra a água das cascas de banana e de pepino. Junte as cascas ao trigo e acrescente o tomate, a cebola e a hortelã picados. Misture bem e tempere com o sal, o azeite e o suco de limão. Sirva frio.

Dica: Esta salada é bastante refrescante, sendo indicada para ser utilizada em dias quentes.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Trigo para kibe	**1 xícara (chá)**	**R$ 0,44**
Casca de pepino	1 xícara (chá)	-
Casca de banana	1 xícara (chá)	-
Casca de batata-doce roxa	1 xícara (chá)	-
Tomate sem semente	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Hortelã	1 colher (sobremesa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Limão	1/2 unidade	R$ 0,06
		Total: R$ 0,79







Caldo de Espinafre



Custo unitário: R$ 0,23
Valor calórico da porção: 227,20 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Azeite	1 colher (sopa)	R$ 0,04
Toucinho defumado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Talos de espinafre	1 maço	-
Folhas de espinafre	3 xícaras (chá)	R$ 0,20
Caldo de carne	1 tablete	R$ 0,15
Água	1 1/2 litro	-
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R$ 0,16
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 1,43

Aqueça o azeite e frite o toucinho defumado. Junte a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente os talos de espinafre picados miúdos, as folhas de espinafre cortadas em tiras, o caldo de carne e a água. Deixe ferver até os talos ficarem macios. À parte, bata os ovos até dobrarem de volume. Junte-os à sopa com o fogo ainda ligado, mexendo sempre, até os ovos cozinharem. Desligue o fogo, acrescente o queijo ralado e sirva.

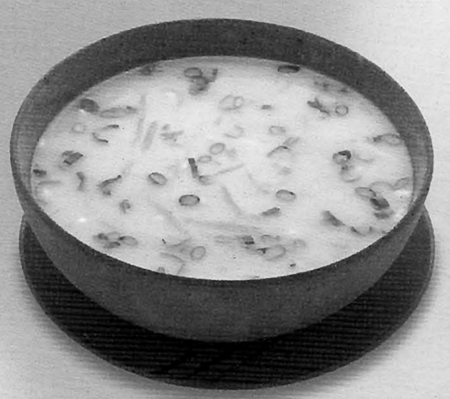
Dica: Lave os ovos em água corrente. Antes de usar, quebre-os separadamente.







Caldo de Soja

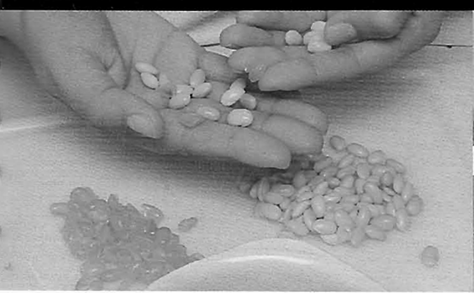


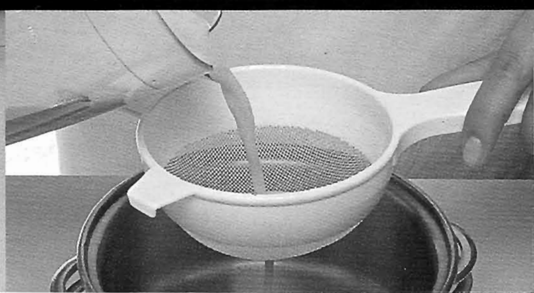
Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 28,03 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Soja em grão	1 xícara (chá)	R$ 0,29
Água	5 xícaras (chá)	-
Caldo de peixe	2 tabletes	R$ 0,47
Nabo ralado	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Cenoura ralada	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Cebola em tiras	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Sal	a gosto	-
Cebolinha	4 colheres (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 1,06

Coloque a soja em grão de molho por no mínimo 4 horas. Quando estiver hidratada e macia retire a casca, e coloque a soja para cozinhar em panela de pressão com as 5 xícaras de água. Quando estiver cozida bata-a no liquidificador, passe por peneira fina, esprema bem e leve o caldo ao fogo baixo. Acrescente o caldo de peixe e os legumes, caso o caldo esteja muito grosso, acrescente um pouco mais de água quente. Deixe ferver até os legumes ficarem "al dente". Verifique o sal e coloque a cebolinha. Sirva quente.

Dica: As isoflavonas presentes na soja têm capacidade de inibir e prevenir diversos tipos de câncer.







Caldo Verde

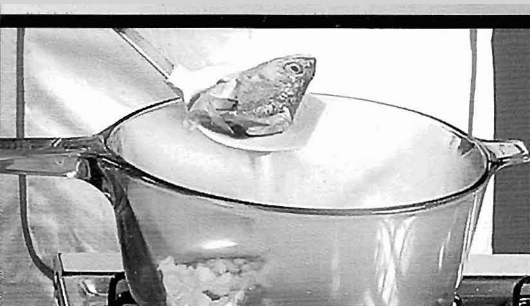


Custo unitário: R$ 0,08
Valor calórico da porção: 225,59 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola picada	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Cabeça de peixe	4 unidades pequenas	-
Tomate picado	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Louro	a gosto	-
Água	10 xícaras (chá)	-
Fubá	1/2 xícara (chá)	R$ 0,11
Folha de couve-flor	1 1/2 xícara (chá)	-
Salsa picada	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
Sal	a gosto	-
		Total: 0,32

Doure em uma panela com óleo a cebola e o alho. Acrescente as cabeças de peixe, o tomate e as folhas de louro. Junte 7 1/2 xícaras de água e deixe ferver. Coe o caldo. Reserve. Dissolva o fubá em 2 1/2 xícaras de água fria e junte ao caldo de peixe. Leve ao fogo e deixe cozinhar bem. Por último, acrescente a folha de couve-flor cortada em tiras finas e repicadas até cozinhar. Junte a salsa com o fogo desligado. Acrescente o sal. Sirva quente.

Dica: Se tiver cenoura, adicione ao cald





Canja

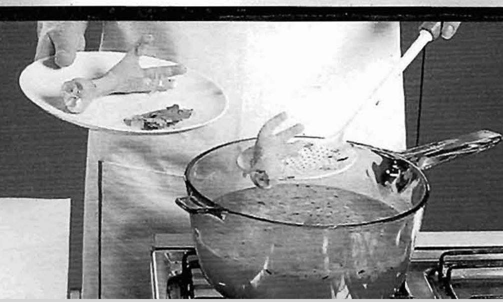


Custo unitário: R$ 0,21
Valor calórico da porção: 391,64 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cebola	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Pé de galinha	400 g	R$ 0,30
Água	10 xícaras (chá)	-
Louro	a gosto	-
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Sal	a gosto	-
Arroz	1 xícara (chá)	R$ 0,22
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
		Total: R$ 0,84

Em uma panela com óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os pés de galinha e refogue. Junte 2 litros de água, o louro, o caldo de galinha e o sal. Ferva até que os pés estejam cozidos. Retire os pés de galinha já cozidos e acrescente o arroz. Cozinhe bem e junte a salsa. Sirva quente.

Dica: Melhore o sabor juntando um pouco de talos.


Sopa à Pizzaiolo

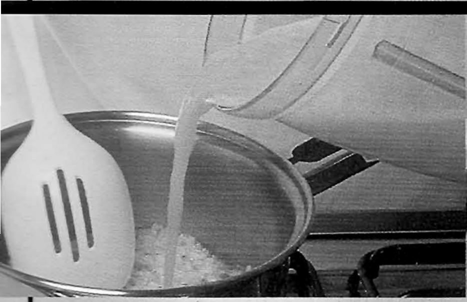


Custo unitário: R$ 0,19
Valor calórico da porção: 110,77 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Chuchu	3 xícaras (chá)	R$ 0,15
Casca de chuchu	2 xícaras (chá)	-
Água	2 xícaras (chá)	-
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Caldo de galinha	1 tablete	R$ 0,15
Tomate	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
Orégano	a gosto	-
		Total: R$ 0,93

Lave e descasque o chuchu. Corte as cascas em cubinhos e afervente. Reserve. Em uma panela, cozinhe o chuchu até que esteja macio. Depois de cozido, bata no liquidificador com a água de cozimento. Reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o chuchu batido, o caldo de galinha, e deixe ferver até encorpar. Tire as sementes do tomate, corte-os em quadradinhos, misture com as cascas de chuchu cozidas e acrescente à sopa de chuchu. Por último, coloque o queijo ralado e o orégano. Verifique o sal. Sirva bem quente.

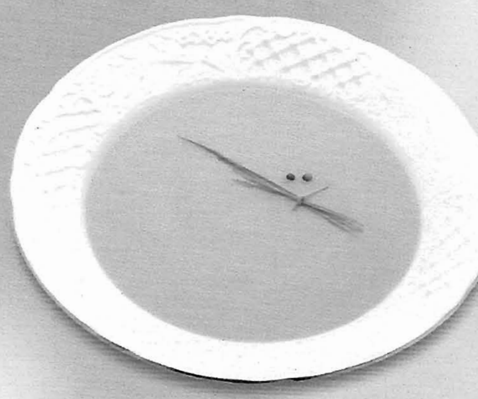
Dica: Para que o chuchu cozinhe mais rápido e não perca o sabor, retire com antecedência da geladeira.







Sopa Agridoce

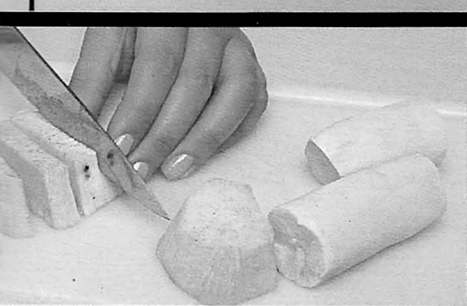


Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 138,44 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h

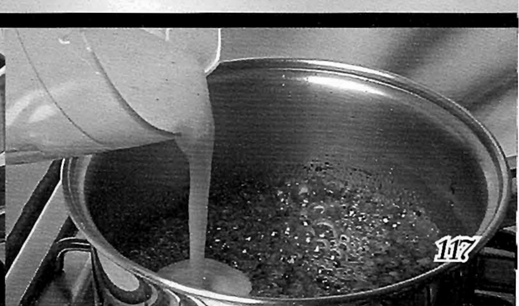
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca	5 xícaras (chá)	R$ 0,49
Batata-doce	5 xícaras (chá)	R$ 0,60
Água	7 1/2 xícaras (chá)	-
Casca de abacaxi	3 xícaras (chá)	-
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Azeite	3 colheres (sopa)	R$ 0,11
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Molho inglês	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 1,35

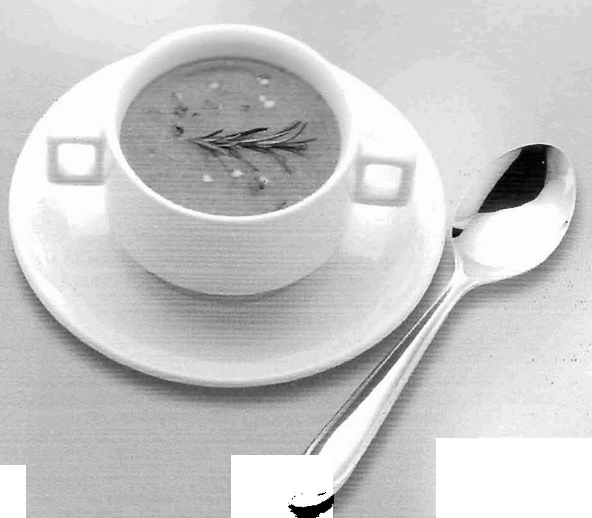
Coloque em uma panela a mandioca, a batata-doce e 1 litro de água, e leve ao fogo até que fiquem bem macias. Bata no liquidificador e reserve. À parte, coloque no liquidificador 1/2 litro de água e a casca de abacaxi; bata bem, peneire e reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o açúcar, deixe caramelizar, então adicione o vinagre e o molho inglês. Em seguida, junte a mistura de mandioca e batata-doce, o suco de abacaxi, deixando no fogo até levantar fervura. Verifique o sal e salpique a salsa. Sirva quente.

Dica: A batata-doce é rica em vitamina A, por isso tem ação sobre os olhos e a pele.









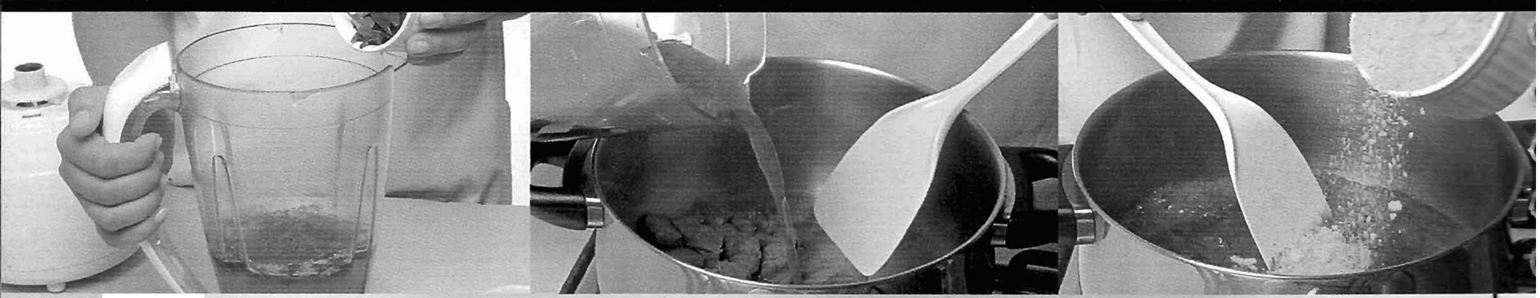
Sopa Aromática

Custo unitário: R$ 0,26
Valor calórico da porção: 211,87 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Acém	200 g	R$ 0,86
Água	5 1/2 xícaras (chá)	
Salsa	3 colheres (sopa)	R$ 0,03
Manjericão	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Coentro	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Alecrim	1 colher (sopa)	R$ 0,01
Farinha de milho	1 xícara (chá)	R$ 0,24
Cebolinha	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
Sal	a gosto	
		Total: R$ 1,31

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente a carne cortada em cubos bem pequenos e deixe refogar. Adicione a água, tampe a panela, cozinhando até ficar macia. Com a água do cozimento, bata no liquidificador a salsa, o manjericão, o coentro, o alecrim e volte ao fogo até ferver e engrosse com a farinha de milho passada na peneira. Acrescente sal a gosto. Desligue o fogo, acrescente a cebolinha cortada e sirva bem quente.

Dica: O alecrim ressalta o sabor de várias preparações.





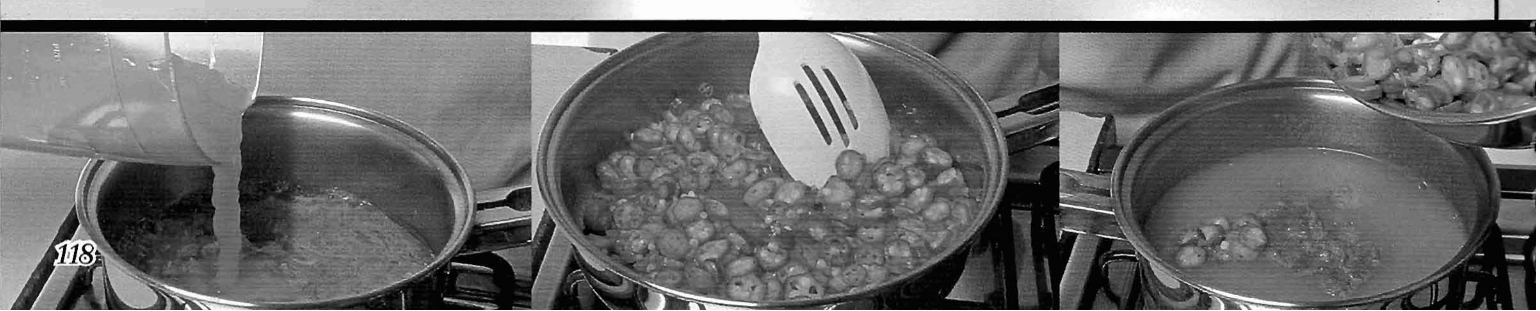
Sopa Brasileira

Custo unitário: R$ 0,37
Valor calórico da porção: 190,95 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Azeite	4 colheres (sopa)	R$ 0,15
Acém	250 g	R$ 1,07
Água	5 xícaras (chá)	-
Abóbora	5 xícaras (chá)	R$ 0,45
Quiabo	2 xícaras (chá)	R$ 0,48
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Sal	a gosto	-
Cebolinha	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 2,22

Em uma panela de pressão, doure o alho em duas colheres de azeite, depois acrescente a carne cortada em cubos pequenos e refogue. Adicione 1/2 litro de água e deixe cozinhar. À parte, cozinhe a abóbora com meio litro de água, em seguida, bata no liquidificador e reserve. Em uma panela, refogue o quiabo em 2 colheres de azeite, 1 de cebola, o vinagre e o sal. Junte à carne cozida a abóbora batida e o quiabo refogado. Verifique o sal e deixe ferver. Salpique a cebolinha na hora de servir.

Dica: O quiabo contém vitamina do complexo B, que ajuda no processo de crescimento.



Sopa Creme de Abóbora



Custo unitário: R$ 0,24
Valor calórico da porção: 203,23 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Abóbora madura	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,22
Água	4 xícaras (chá)	-
Arroz	4 colheres (sopa)	R$ 0,06
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,45
Cebola	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Caldo de carne	1/2 tablete	R$ 0,08
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 0,95

Cozinhe a abóbora na água até ficar macia. Depois de cozida, acrescente o arroz e deixe cozinhar até amolecê-lo e secar a água. Bata no liquidificador a abóbora com o arroz, o leite, a cebola, a margarina e metade do tablete de caldo de carne. Leve ao fogo brando até engrossar. Tempere com sal.

Dica: A abóbora é rica em betacaroteno (percursor da vitamina A).







Sopa Creme de Agrião

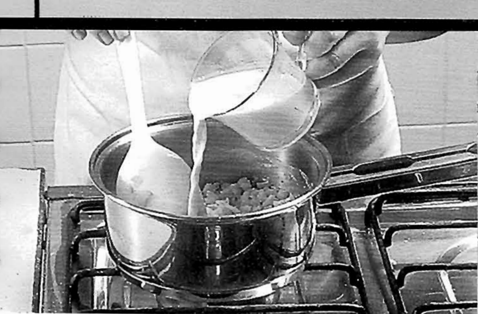


Custo unitário: R$ 0,17
Valor calórico da porção: 147,72 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R$ 0,09
Leite	3/4 xícara (chá)	R$ 0,13
Agrião	5 xícaras (chá)	R$ 0,22
Tomate picado	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,15
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Água	5 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 0,69

Coloque o óleo para aquecer. Junte a cebola e a farinha de trigo e mexa bem. Aqueça o leite e despeje-o, aos poucos, à mistura até formar um creme. Reserve. Refogue os demais ingredientes. Acrescente 1 litro de água e o sal. Depois de cozidos, bata no liquidificador. Misture ao creme e leve ao fogo para aquecer. Sirva quente.

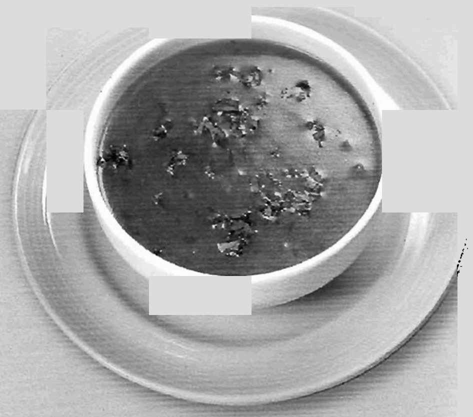
Dica: Querendo variar, prepare esta sopa com espinafre.







Sopa Creme de Beterraba



Custo unitário: R$ 0,18
Valor calórico da porção: 91,07 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min

Corte as beterrabas em fatias finas. Acrescente a água e o caldo de carne e deixe ferver por 15 minutos. À parte, doure a cebola no azeite, acrescente o caldo da beterraba e a maisena dissolvida em água fria. Deixe engrossar. Adicione o sal e salpique a salsa. Sirva quente.

Dica: Substitua a beterraba por cenoura.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Beterraba	5 1/4 xícaras (chá)	R$ 0,53
Caldo de carne	2 tabletes	R$ 0,30
Água	1 litro	
Cebola ralada	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Azeite	2 colheres (sopa)	R$ 0,08
Maisena	1 1/2 colher (sopa)	R$ 0,11
Sal	a gosto	
Salsa picada	1 colher (sopa)	R$ 0,01
		Total: R$ 1,05



Sopa de Canjiquinha

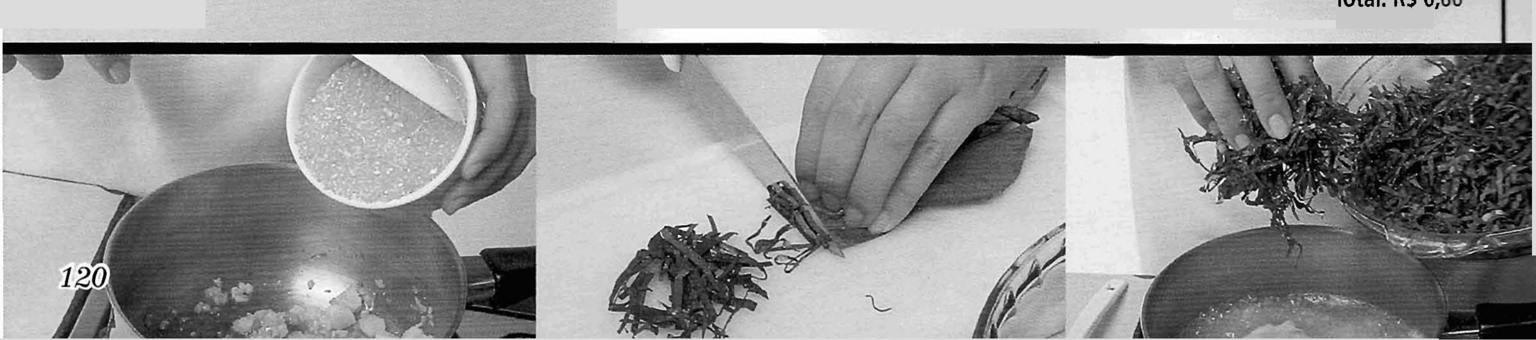


Custo unitário: R$ 0,06
Valor calórico da porção: 92,52 kcal
Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 40 min

Em uma panela, doure o toucinho, a cebola e o alho. Acrescente a canjiquinha neste refogado, junte água e deixe cozinhar. À parte, lave bem as folhas de couve-flor, pique-as e coloque-as na panela para cozinhar, até que fiquem macias. Verifique o sal.

Dica: A canjiquinha é energética e de fácil digestão.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Toucinho defumado	2 colheres (sopa)	R$ 0,13
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho	1 dente	R$ 0,01
Canjiquinha	1 xícara (chá)	R$ 0,40
Folha de couve-flor	4 xícaras (chá)	
Sal	a gosto	
		Total: R$ 0,60



Sopa de Sagu

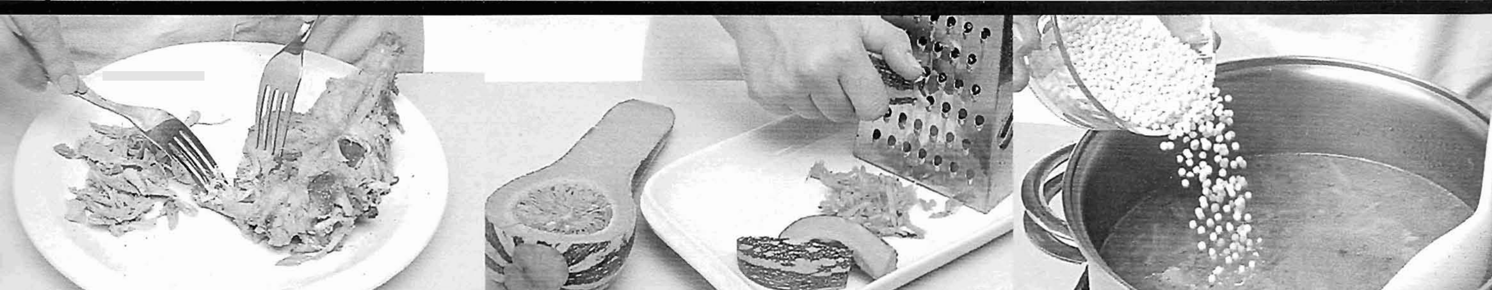


Custo unitário: R$ 0,12
Valor calórico da porção: 84,73 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Carcaça de frango	400 g	R$ 0,72
Água	9 xícaras (chá)	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Alho amassado	2 dentes	R$ 0,03
Chuchu ralado	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,08
Abóbora seca ralada	2 xícaras (chá)	R$ 0,18
Tomate	3/4 xícara (chá)	R$ 0,07
Sal	a gosto	-
Sagu	1/2 xícara (chá)	R$ 0,27
Salsa picada	a gosto	
		Total: R$ 1,44

Cozinhe a carcaça de frango com a água. Depois de cozida, tire a carne do osso e desfie. Reserve o caldo e o frango desfiado. À parte, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente o chuchu e a abóbora ralados com a casca. Junte o frango, o tomate picado, tempere com sal e acrescente o caldo. Quando os legumes estiverem macios, adicione o sagu e mexa até as bolinhas ficarem transparentes. Coloque a salsa e sirva quente.

Dica: O sagu pode ser utilizado para preparar sobremesas.



Sopa de Tomate



Custo unitário: R$ 0,29
Valor calórico da porção: 350,55 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Tomate picado	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Água	2 1/2 xícaras (chá)	
Sal	a gosto	
Margarina	3 colheres (sopa)	R$ 0,23
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,45
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
		Total: R$ 1,15

Frite no óleo a cebola e o alho. Adicione os tomates batidos no liquidificador, a água e o sal. Deixe ferver bem. Junte a margarina. Dissolva a farinha de trigo no leite e junte ao molho aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Por último, acrescente a salsa picadinha e desligue o fogo.

Dica: Está provado que o tomate é um alimento funcional.





Bolinhas de Batata-doce

Custo unitário: R$ 0.11
Valor calórico da porção: 133.55 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 45 min

Lave a casca da maçã com uma escovinha em água corrente, pique em tiras fininhas e reserve. Cozinhe e esprema a batata-doce. Leve ao fogo com o restante dos ingredientes da massa e cozinhe até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar, faça bolinhas, passe na cobertura de açúcar com canela e leve ao forno para assar.

Dica: A batata-doce é uma raiz rica em vitamina A e pode ser utilizada tanto em preparações doces quanto salgadas.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa:		
Casca de maçã	1 unidade	-
Batata-doce	500 g	R$ 0,60
Baunilha	a gosto	-
Açúcar	3 colheres (sopa)	R$ 0,06
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Cobertura:		
Canela em pó	a gosto	
Açúcar	3 colheres (sopa)	R$ 0,06
		Total: R$ 0,87



ok

Bombocado de Canjiquinha

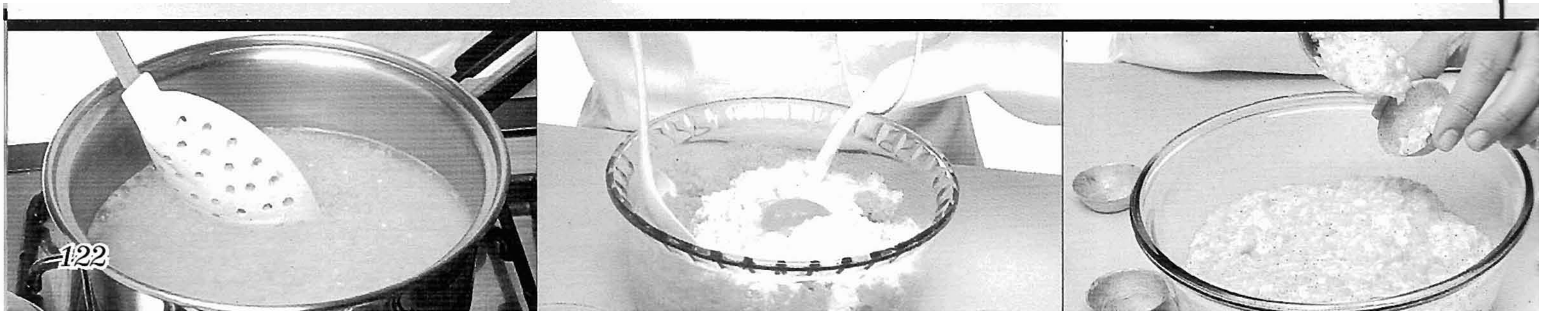


Custo unitário: R$ 0,22
Valor calórico da porção: 189,25 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h

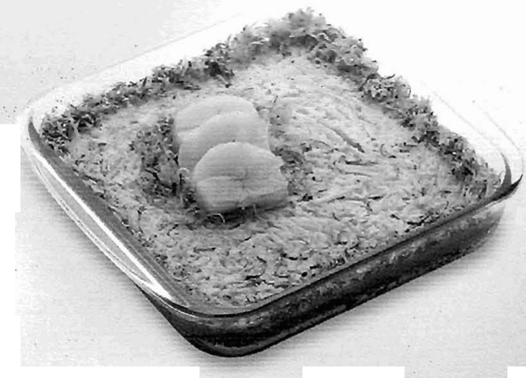
Cozinhe a canjiquinha em panela de pressão com bastante água por 20 minutos. Escorra a água. Misture a canjiquinha cozida os com outros ingredientes. Coloque essa massa em forminhas de empada e leve para assar em forno preaquecido até dourar.

Dica: Para cozinhar a canjiquinha, utilize água em volume três vezes maior que o dela própria.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Canjiquinha	2 xícaras (chá)	R$ 0,50
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R$ 0,09
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Coco ralado	1 pacote (50 g)	R$ 0,50
Açúcar	4 colheres (sopa)	R$ 0,08
Leite de coco	2 xícaras (chá)	R$ 1,78
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
		Total: R$ 3,48



Bombocado de Legumes

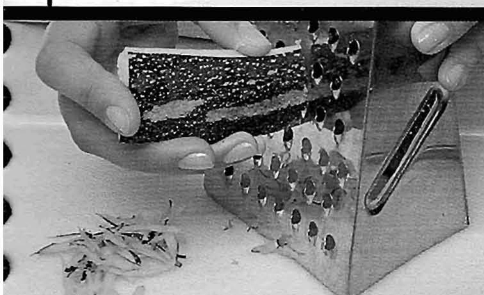


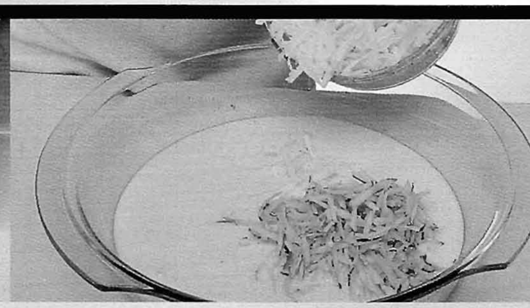
Custo unitário: R$ 0,14
Valor calórico da porção: 218,59 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

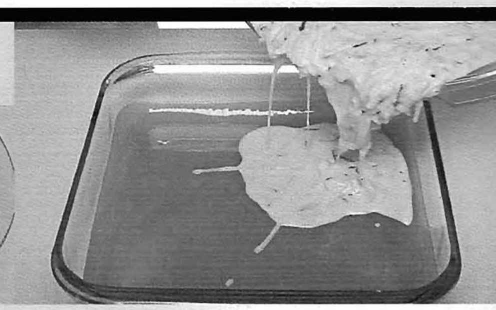
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Batata ralada	1 xícara (chá)	R$ 0,04
Casca de abóbora ralada	1 xícara (chá)	-
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Açúcar para caramelo	5 colheres (sopa)	R$ 0,10
		Total: R$ 1,09

Bata as claras em neve. Adicione as gemas, o açúcar e a margarina. Acrescente a farinha e o leite alternadamente. Adicione a batata e a casca de abóbora. Por último, coloque o fermento. Misture bem e despeje em fôrma caramelada. Leve para assar.

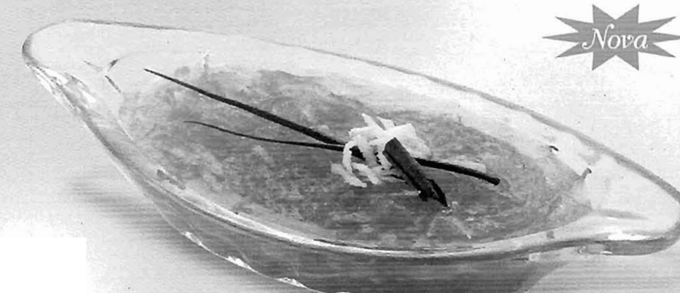
Dica: Para manter o valor nutritivo e a vida útil dos vegetais, guarde-os inteiros na geladeira.







Cocada Festiva



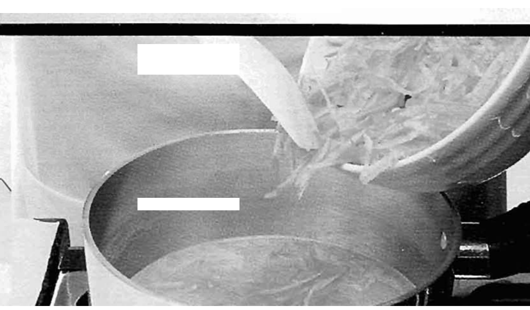
Custo unitário: R$ 0,08
Valor calórico da porção: 120,64 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de melão	2 1/2 xícaras (chá)	-
Água	3 xícaras (chá)	-
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Coco ralado	3 colheres (sopa)	R$ 0,24
		Total: R$ 0,48

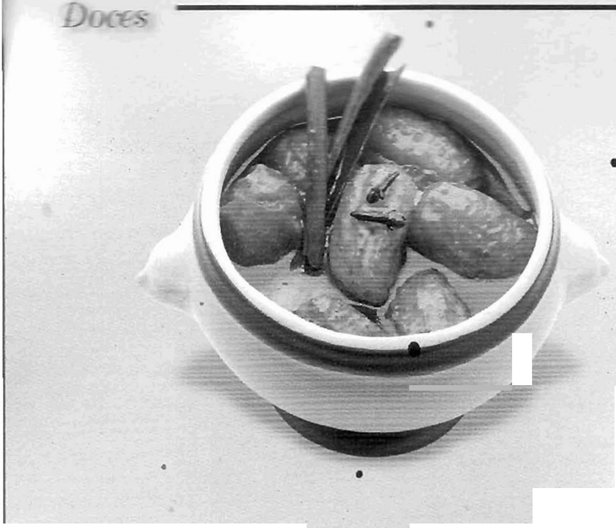
Lave bem o melão com uma escovinha. Rale a casca em ralo fino. Junte a casca ralada com a água e o açúcar. Leve ao fogo e cozinhe até a casca ficar macia e formar uma calda em ponto de fio médio. Desligue o fogo e acrescente o coco ralado. Sirva frio.

Dica: O coco é fonte de gordura. Consuma em pequenas porções.









Compota de Maxixe

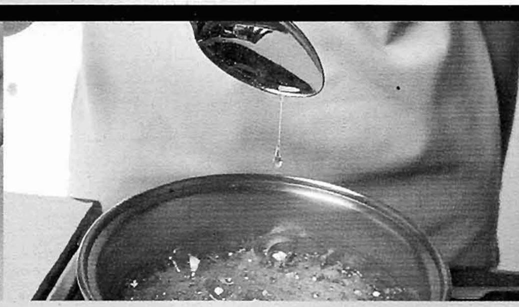
Custo unitário: R$ 0,22
Valor calórico da porção: 253,44 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Lave e limpe os maxixes. Deixe o maxixe de molho com o cal dissolvido em 1 litro de água no mínimo por 4 horas ou, se preferir, de um dia para o outro. À parte, coloque em uma panela o açúcar e a água. Mexa bem. Leve ao fogo, sem mexer, até ficar uma calda em ponto de fio médio. Adicione o cravo e a canela, em seguida, os maxixes lavados e escorridos. Deixe cozinhar até ficarem macios. Leve para gelar.

Dica: Se desejar, acrescente uma folha de figo, para realçar o sabor.

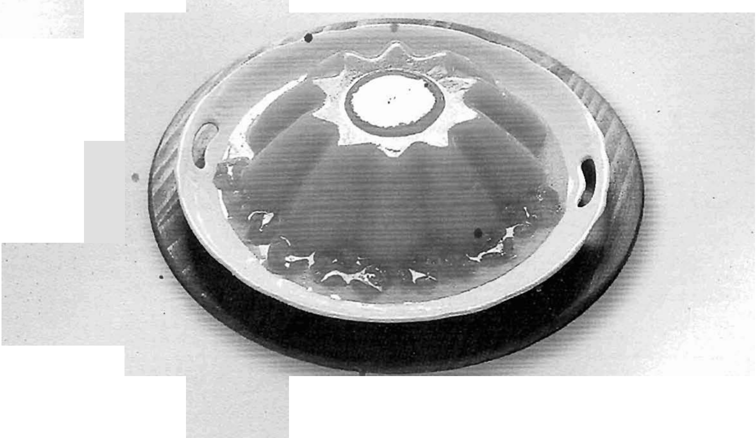
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Maxixe	8 unidades	R$ 0,[illegible]
Água	5 xícaras (chá)	-
Cal virgem	30 g	R$ 0,[illegible]
Açúcar	4 xícaras (chá)	R$ 0,[illegible]
Água	2 1/2 xícaras (chá)	-
Cravo	6 unidades	R$ 0,[illegible]
Canela	a gosto	-
		Total: R$ 1,75







Creme de Laranja e Cenoura

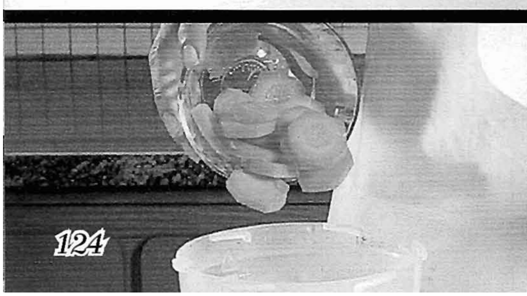


Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 152,23 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 min

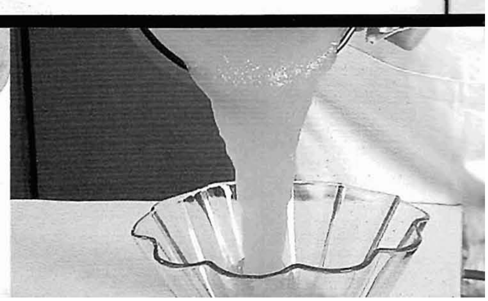
Bata no liquidificador 1/2 xícara de (chá) de cenoura com 1/2 xícara (chá) de água. Acrescente o suco de laranja. Junte a maisena e o açúcar, mexa bem e leve ao fogo para engrossar. Cozinhe até que desprenda do fundo. Sirva gelado.

Dica: Use também como recheio de bolos.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Cenoura picada	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Água	1/2 xícara (chá)	
Suco de laranja	1 xícara (chá)	R$ 0,17
Maisena	2 colheres (sopa)	R$ 0,14
Açúcar	4 colheres (sopa)	R$ 0,08
		Total: R$ 0,43







Creme de Limão



Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 136,19 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 35 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Maisena	1 colher (sopa)	R$ 0,07
Água	1 xícara (chá)	
Açúcar	5 colheres (sopa)	R$ 0,10
Limão	2 unidades	R$ 0,25
Leite condensado	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Creme de leite	2 colheres (sopa)	R$ 0,05
		Total: R$ 0,52

Em uma panela, coloque a maisena dissolvida na água e o açúcar. Leve ao fogo para engrossar, mexendo para não empelotar. Deixe esfriar. Lave e raspe a casca dos limões. Reserve. Esprema o limão e reserve o suco. Bata no liquidificador o limão com o creme de maisena, o leite condensado e o creme de leite. Divida as porções em potes de sobremesa. Coloque as raspas de limão sobre o creme e leve à geladeira. Sirva gelado.

Dica: As frutas cítricas são ricas em vitamina C.



Delícias de Abacaxi



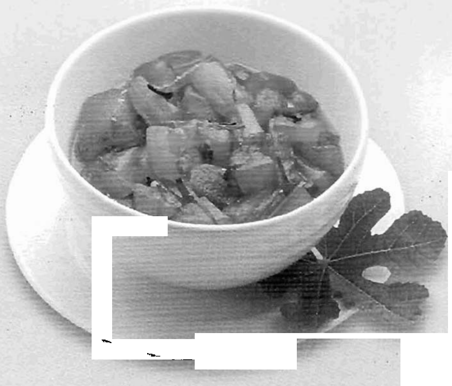
Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 351,33 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	Quantidades	Preços
Recheio:		-
Casca de abacaxi	3 xícaras (chá)	-
Coco ralado	5 colheres (sopa)	R$ 0,50
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Água	o suficiente	-
Massa: Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Açúcar	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,19
Sal	1 colher (sopa)	
Fermento em pó	1/2 xícara (chá)	R$ 0,10
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Cobertura: Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
		Total: R$ 1,93

Lave o abacaxi com o auxílio de uma escovinha, descasque e pique as cascas, leve para cozinhar com água. Quando a casca estiver cozida, retire do fogo, deixe esfriar e bata no liquidificador. Peneire. Leve ao fogo em uma panela, a casca que ficou na peneira, com os demais ingredientes do recheio. Misture bem e deixe cozinhar até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar. Para preparar a massa, misture o ovo com o açúcar, o sal e por último o fermento. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, até desgrudar das maos. Divida a massa em duas partes iguais. Para montar, abra uma das partes da massa com um rolo e coloque em uma assadeira untada. Coloque o recheio. Abra a outra massa e coloque sobre o recheio fechando as bordas. Leve para assar em forno médio preaquecido. Quando a massa estiver crescida e começando a dourar passe sobre ela a margarina e polvilhe o açúcar e leve ao forno novamente para que esses ingredientes derretam.

Dica: Pode-se variar com casca de melancia.





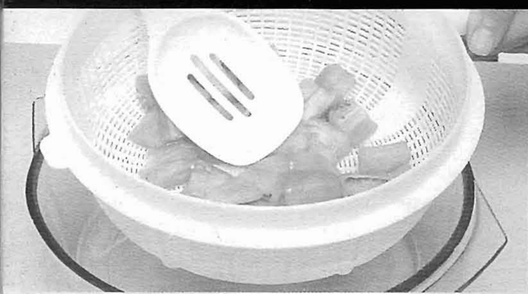
Doce de Berinjela

Custo unitário: R$ 0,12
Valor calórico da porção: 213,60 kcal
Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 20 min

Lave e limpe as berinjelas. Retire as cascas, pique-as em cubos e deixe de molho por 30 minutos. Leve uma panela ao fogo com água e afervente as berinjelas. Deixe esfriar. Lave em água corrente e esprema com cuidado para que saia todo o líquido. Faça uma calda com o açúcar e as 2 1/2 xícaras de água, acrescente as folhas de figueira e os cravos. Adicione as berinjelas e ferva até a calda engrossar. Leve à geladeira. Sirva frio.

Dica: A berinjela deve estar uniforme, com casca brilhante e lisa.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Berinjela	3 unidades	R$ 0,75
Açúcar cristal	4 xícaras (chá)	R$ 0,36
Folha de figueira	2 a 3 unidades	-
Cravo	6 unidades	R$ 0,11
Água	2 1/2 xícaras (chá)	-
		Total: R$ 1,22









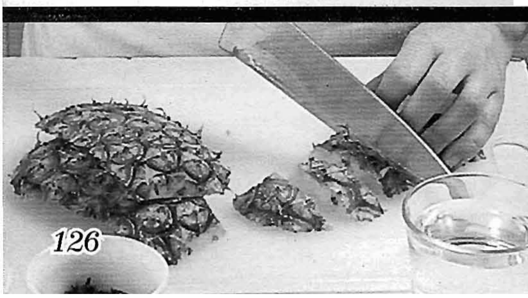
Doce de Casca de Abacaxi

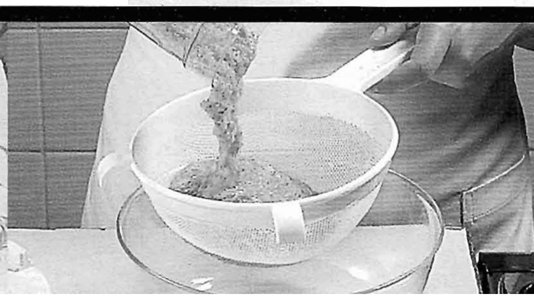
Custo unitário: R$ 0,14
Valor calórico da porção: 206,38 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h

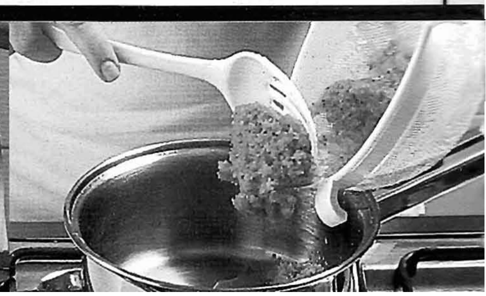
Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com a água. Deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador a casca cozida com o caldo e peneire. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e junte o açúcar, a margarina, o cravo e o coco ralado. Mexa até desprender do fundo da panela.

Dica: Aproveite as cascas das frutas para fazer doces.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de abacaxi	1 xícara (chá)	-
Água	1 xícara (chá)	
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
Cravos	6 unidades	R$ 0,11
Coco ralado	2 colheres (sopa)	R$ 0,30
		Total: R$ 0,57







Doce de Casca de Abóbora

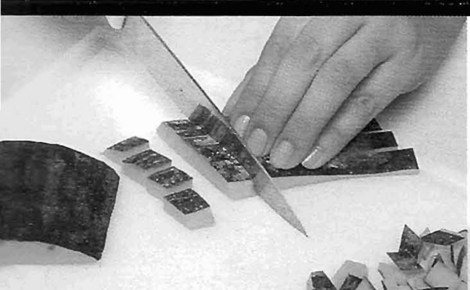


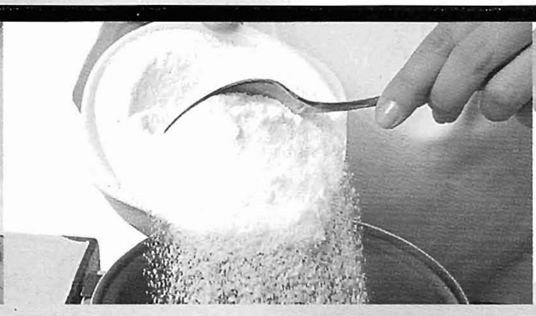
Custo unitário: R$ 0,06
Valor calórico da porção: 205,19 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 50 min

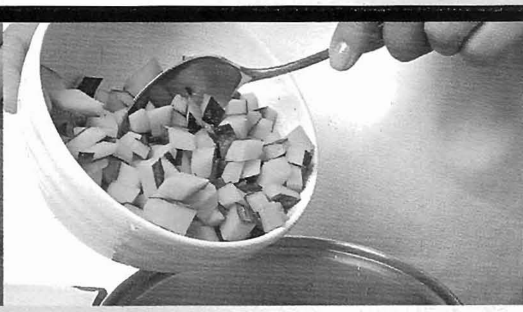
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca abóbora picada	7 xícaras (chá)	-
Açúcar	3 xícaras (chá)	R$ 0,37
Água	3 xícaras (chá)	-
Cravo	6 unidades	R$ 0,11
		Total: R$ 0,48

Misture todos os ingredientes, com exceção do cravo, e leve-os ao fogo para cozinhar. Quando a casca de abóbora estiver macia, ascrecente o cravo e deixe ferver até a calda engrossar. Sirva gelado.

Dica: Se preferir, bata a casca no liquidificador após cozida e faça um doce em pasta.







Doce de Casca de Jaca

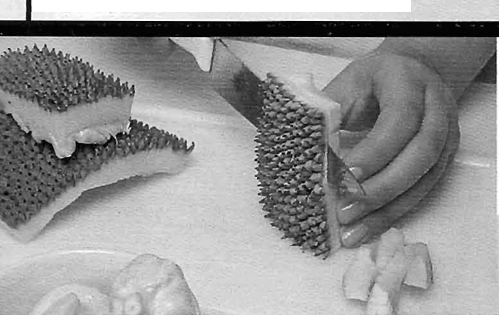


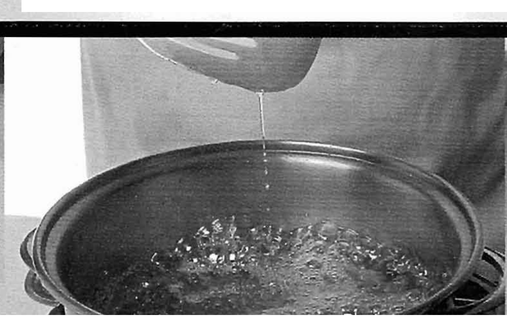
Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 405,88 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de jaca	2 xícaras (chá)	-
Açúcar	3 xícaras (chá)	R$ 0,37
Água	3 xícaras (chá)	-
Canela em casca	a gosto	-
		Total: R$ 0,37

Lave a jaca em água corrente com uma escovinha. Descasque-a e retire a parte branca da casca, e corte-a em cubos pequenos. Faça uma calda com o açúcar, as 3 xícaras de água e a canela em casca, acrescente a casca da jaca e cozinhe até apurar. Sirva gelado.

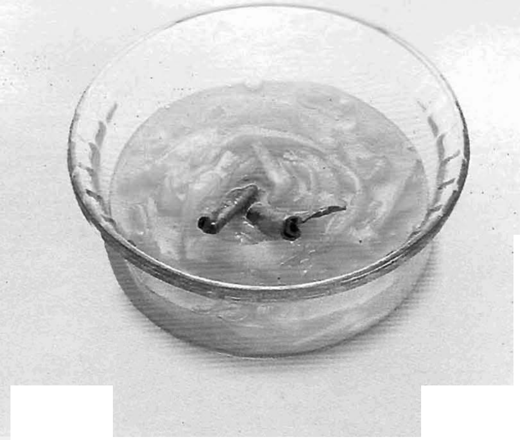
Dica: A jaca tem alto teor de carboidratos e fibras.







Doce de Casca de Maracujá



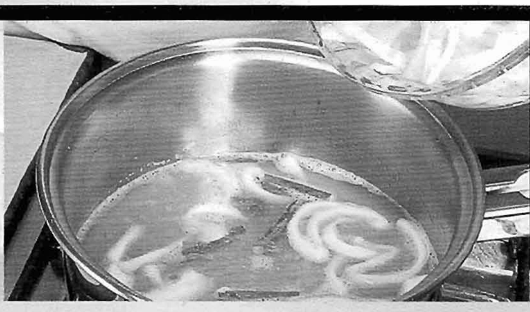
Custo unitário: R$ 0,06
Valor calórico da porção: 165,75 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

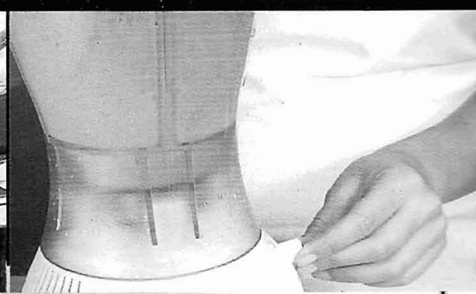
Corte o maracujá ao meio e retire a polpa. Reserve. Descasque o maracujá, aproveitando apenas a parte branca da fruta. Corte em tiras finas. Deixe de molho na água de um dia para o outro. Faça uma calda com açúcar, água e suco de maracujá, feito da polpa. Acrescente a canela em casca, adicione as cascas escorridas e deixe cozinhar até que fiquem macias. Sirva gelado.

Dica: A casca de maracujá é rica em pectina e minerais.

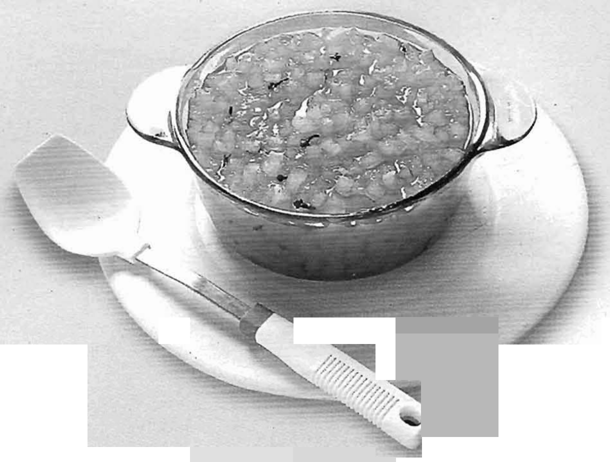
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de maracujá	3 unidades	
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 1/2 xícaras (chá)	-
Suco de maracujá	1/4 xícara (chá)	R$ 0,26
Canela em casca	a gosto	-
		Total: R$ 0,38







Doce de Casca de Melancia

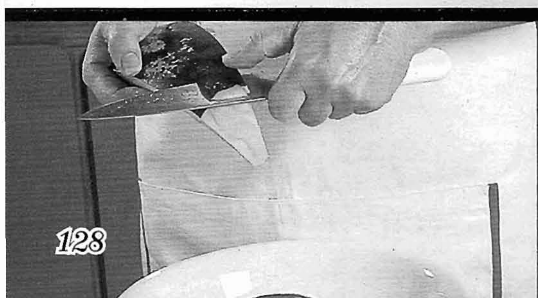


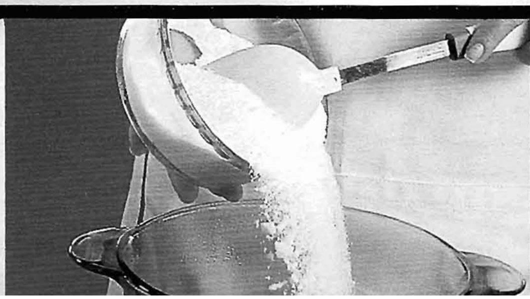
Custo unitário: R$ 0,07 - Valor calórico da porção: 222,25 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 40 min

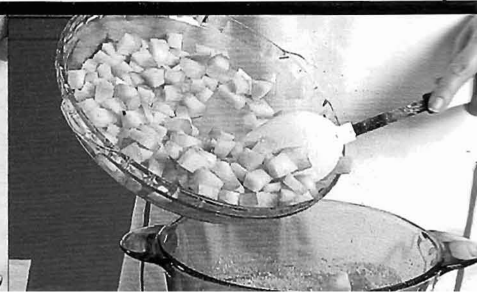
Retire a casca verde da melancia, utilizando apenas a polpa branca. Corte em cubos e reserve. Faça uma calda com o açúcar, a água e o cravo. Acrescente a casca da melancia e deixe cozinhar até apurar.

Dica: Com a polpa da melancia, faça um delicioso suco.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de melancia	2 xícaras (chá)	-
Açúcar	1 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,19
Água	1/4 xícara (chá)	-
Cravo	6 unidades	R$ 0,11
		Total: R$ 0,30







Doce de Casca de Mexerica



Custo unitário: R$ 0,08
Valor calórico da porção: 274,50 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de mexerica ponkan	4 unidades	-
Açúcar	3 xícaras (chá)	R$ 0,37
Água	1 xícara (chá)	-
Canela em pau	a gosto	
Cravo	6 unidades	R$ 0,11
		Total: R$ 0,48

Corte as cascas em tirinhas, coloque em uma panela, cubra com água e leve ao fogo para aferventar rapidamente. Retire a água, escorrendo numa peneira. Coloque as cascas numa travessa, cubra com água gelada e deixe de molho durante 3 dias, trocando a água 2 vezes ao dia. Mantenha sob refrigeração. No terceiro dia, coe a água e junte a casca aos demais ingredientes. Leve ao fogo médio e mexa até secar.

Dica: Pode ser utilizado como petisco.







Doce de Chuchu

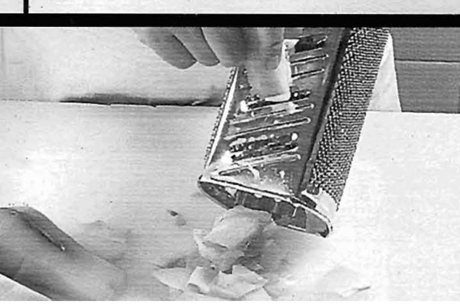


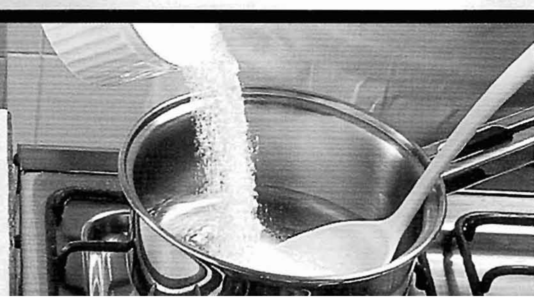
Custo unitário: R$ 0,06
Valor calórico da porção: 144,50 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Chuchu	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,13
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 0,25

Lave, descasque e rale o chuchu no ralo grosso (do lado do fatiador). Reserve. Faça uma calda com o açúcar e a água e acrescente o chuchu. Cozinhe até ficar macio.

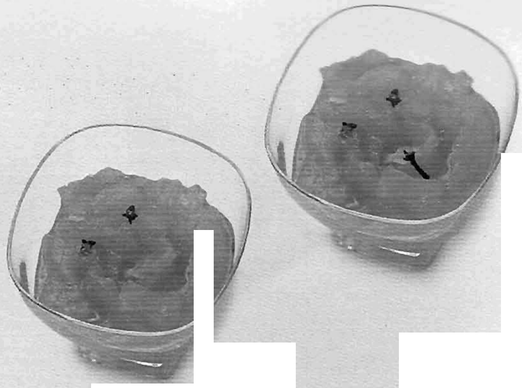
Dica: Doce sabor para a hora do lanche.







Doce de Tomate



Custo unitário: R$ 0,21
Valor calórico da porção: 290,30 kcal
Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 30 min

Tire a pele dos tomates na água. Corte-os ao meio, tire as sementes e deixe escorrer bem a água. Faça uma calda grossa, levando ao fogo o açúcar, a água, o cravo e a canela. Adicione os tomates e deixe-os ferver por 5 minutos. Sirva no dia seguinte.

Dica: Tomate é rico em licopeno, que previne o câncer.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Tomate firme e vermelho	3 unidades	R$ 0,31
Açúcar	1 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Água	1 1/2 xícaras (chá)	-
Cravo	6 unidades	R$ 0,11
Canela em casca	a gosto	
		Total: R$ 0,62



Fios de Melancia

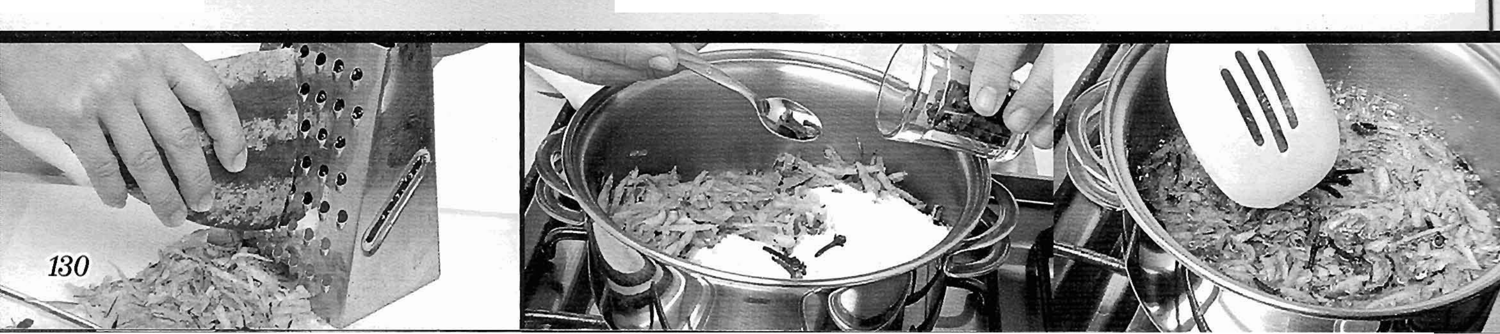


Custo unitário: R$ 0,12
Valor calórico da porção: 364,67 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 45 min

Rale a casca verde de melancia no ralo grosso. Leve-a ao fogo em uma panela juntamente com o açúcar, a água e o cravo por aproximadamente 40 minutos ou até a calda engrossar bem.

Dica: Para variar o cardápio, pode ser servido como acompanhamento de bolo simples.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de melancia (parte verde)	6 xícaras (chá)	-
Açúcar	4 xícaras (chá)	R$ 0,62
Cravo	6 unidades	R$ 0,11
Água	2 xícaras (chá)	-
		Total: R$ 0,73



Flan de Abacate

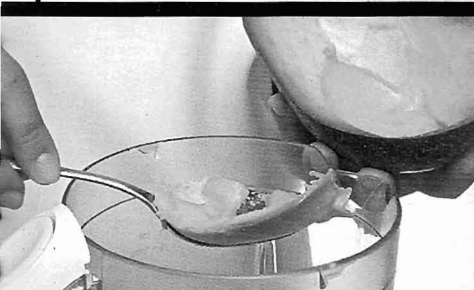
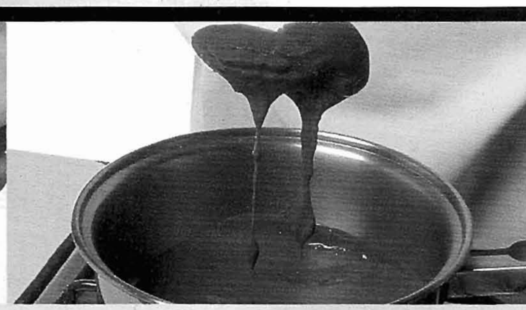
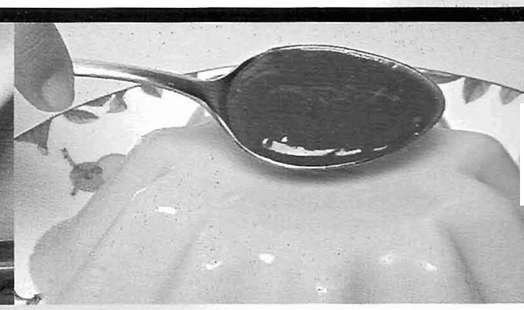


Custo unitário: R$ 0,21
Valor calórico da porção: 207,69 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 30 min

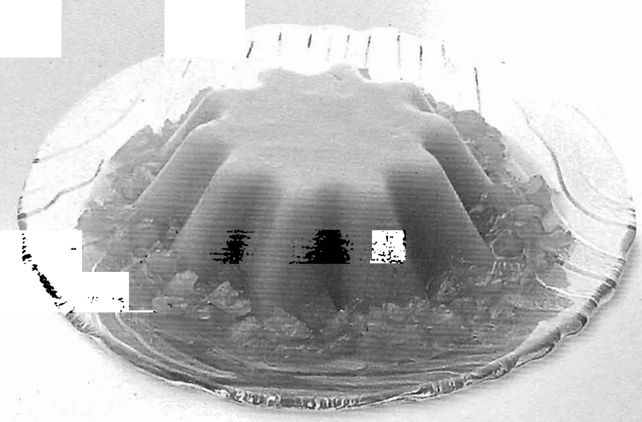
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Abacate maduro	2 xícaras (chá)	R$ 0,04
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,18
Açúcar	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,19
Gelatina sem sabor	1 pacote	R$ 0,85
Calda de chocolate:		
Achocolatado	2 colheres (sopa)	R$ 0,17
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Maisena	1 colher (sopa)	R$ 0,07
		Total: R$ 1,70

Bata no liquidificador o abacate, o leite e o açúcar. Dissolva a gelatina conforme especificações da embalagem e acrescente-a aos demais ingredientes, batendo bem. Despeje o creme em fôrma molhada e leve à geladeira. À parte coloque em uma panela os ingredientes para a calda, leve ao fogo e deixe engrossar, mexendo para não grudar. Retire do fogo e deixe esfriar. Desenforme o flan e cubra com a calda. Sirva gelado.

Dica: Uma sobremesa energética e de fácil preparo.

Flan Gelado de Abacaxi

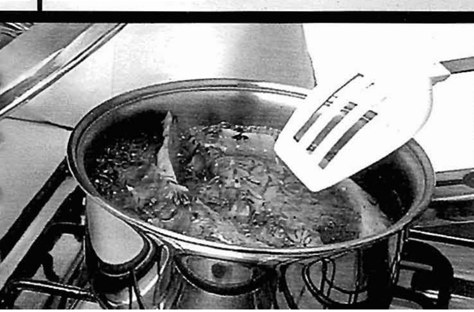
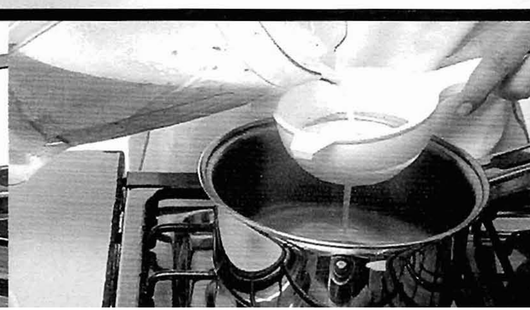
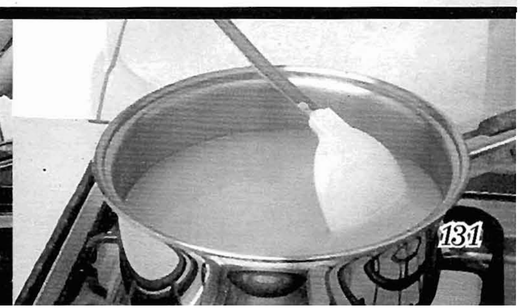


Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 196,00 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

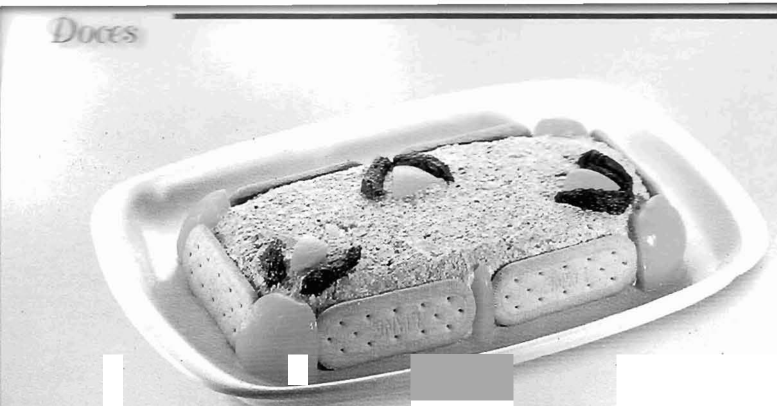
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Suco de casca de abacaxi	4 xícaras (chá)	-
Amido de milho	4 colheres (sopa)	R$ 0,28
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Gelatina de abacaxi	1 caixa	R$ 0,39
Calda: Abacaxi picado	1 xícara (chá)	R$ 0,23
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 1,08

Lave bem a casca de um abacaxi, corte e leve ao fogo para cozinhar com 1 litro de água. Depois de cozida, bata no liquidificador e coe. Retire 4 xícaras de chá desse suco e leve ao fogo com o amido de milho, o açúcar e a gelatina de abacaxi. Misture bem até engrossar. Coloque em uma fôrma molhada e leve para gelar. Para fazer a calda, misture todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar até formar uma calda dourada. Assim que estiver pronto, cubra o flan.

Dica: Retire os espinhos da casca para obter melhor resultado.

Gelado de Pêssego

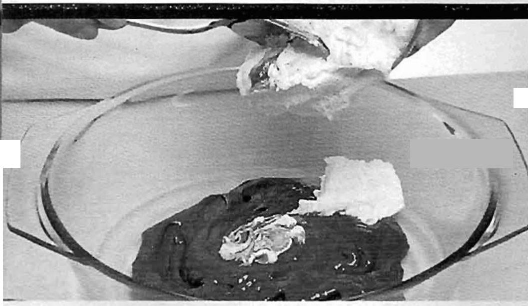


Custo unitário: R$ 0.36
Valor calórico da porção: 478.10 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Margarina	5 colheres (sopa)	R$ 0,39
Biscoito maisena esmigalhado	1/2 pacote	R$ 0,29
Pêssego em calda picado	3 unidades	R$ 0,38
Ameixa-preta seca picada	5 unidades	R$ 0,20
Creme: Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Gema	2 unidades	R$ 0,32
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Achocolatado	3 colheres (sopa)	R$ 0,25
Baunilha	a gosto	
		Total: R$ 2,18

Para o primeiro creme, misture todos os ingredientes numa panela e leve para engrossar em fogo brando. Esfrie e reserve. Bata o açúcar com a margarina até ficar cremoso. Junte o creme feito anteriormente aos poucos e continue a bater. Misture cuidadosamente os biscoitos, os pêssegos e as ameixas. Coloque na fôrma de bolo inglês forrada com papel manteiga. Leve para o congelador. Decore a gosto e sirva gelado.

Dica: Para variar, substitua o pêssego por abacaxi em calda.







Nova

Leite Condensado Rápido

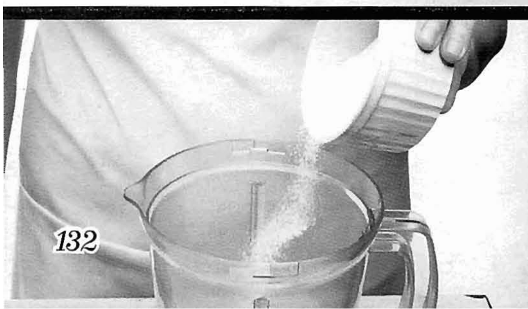


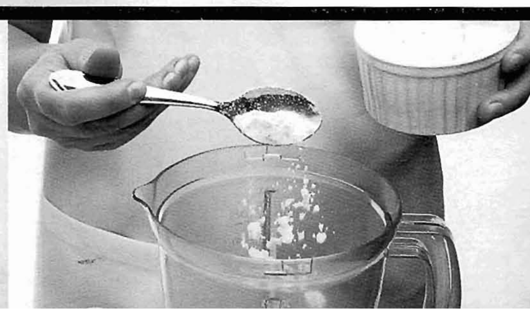
Custo unitário: R$ 0,06
Valor calórico da porção: 83,04 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 15 min

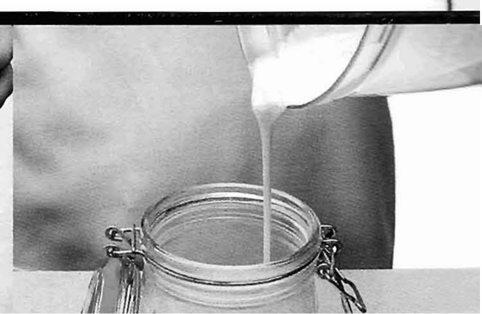
Bata no liquidificador a água e o açúcar por 5 minutos. Acrescente o leite em pó e bata por mais alguns minutos. Coloque em um recipiente plástico e conserve em geladeira.

Dica: Rico em cálcio.

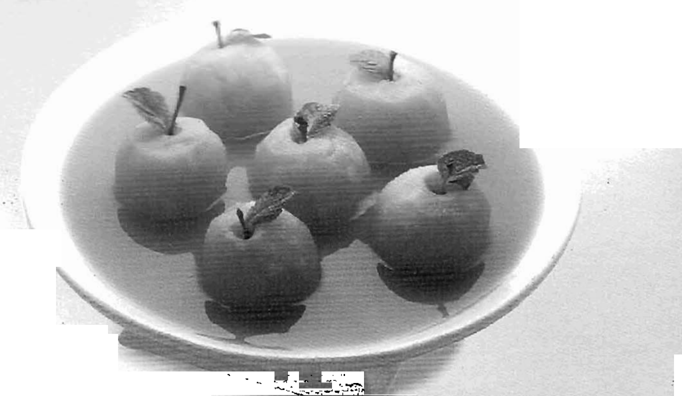
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Água morna	1/2 xícara (chá)	-
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Leite em pó	1 xícara (chá)	R$ 0,64
		Total: R$ 0,76







Maçã Gelatinada

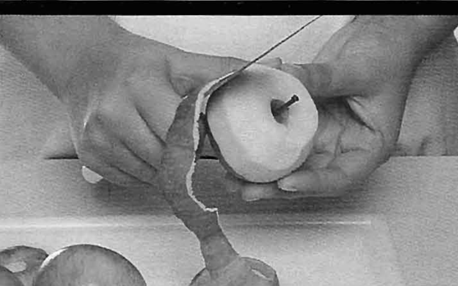


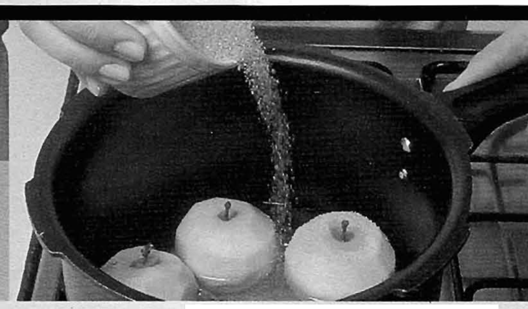
Custo unitário: R$ 0,22
Valor calórico da porção: 177,69 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min

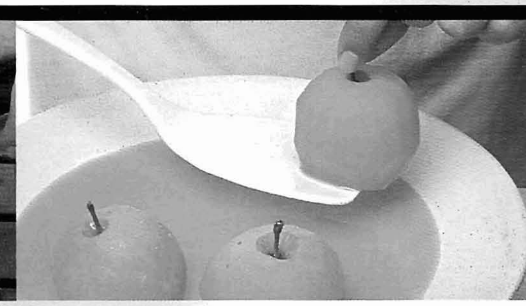
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Maçã	6 unidades	R$ 0,78
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Canela em pau	a gosto	-
Gelatina sabor morango	1 caixa	R$ 0,39
		Total: R$ 1,29

Lave e descasque as maçãs. Disponha as maçãs em uma panela de pressão, acrescente a água, o açúcar, a canela e, por cima das maçãs o pó da gelatina. Tampe a panela e leve ao fogo. A partir do momento em que pegar pressão, marque 3 minutos e desligue a panela. Deixe esfriar, coloque em um refratário, tampe e leve para gelar.

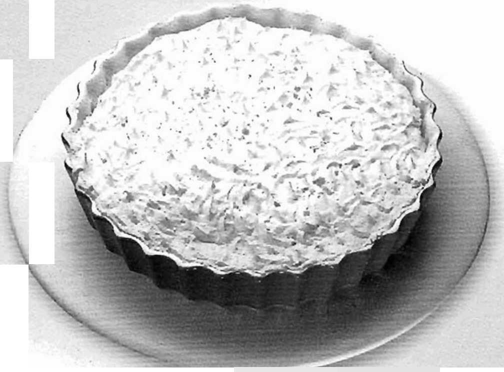
Dica: Utilize a casca para fazer geléia.







Merengue de Banana



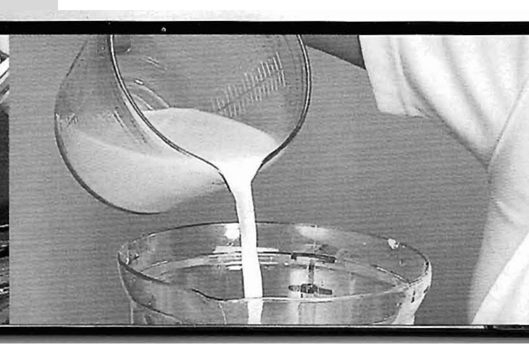
Custo unitário: R$ 0,19
Valor calórico da porção: 219,54 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

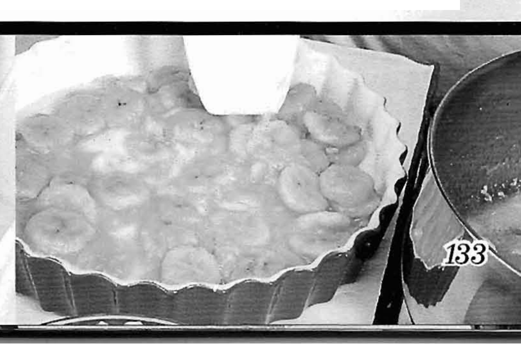
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Doce de banana:		
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Água	1 xícara (café)	-
Suco de limão	1 colher (sobremesa)	R$ 0,06
Banana-nanica	6 unidades	R$ 0,40
Creme:		
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,45
Maisena	2 colheres (sopa)	R$ 0,14
Açúcar	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Gema	2 unidades	R$ 0,32
Margarina	1 colher (chá)	R$ 0,04
Suspiro:		
Clara	2 unidades	
Açúcar	3 colheres (sopa)	R$ 0,06
Suco de limão	a gosto	-
		Total: R$ 1,55

Em uma panela, coloque o açúcar para derreter. Acrescente a água. Adicione o limão e as bananas cortadas em rodelas. Reserve. Bata no liquidificador todos os ingredientes do creme e leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar. Para o suspiro, bata as claras em neve, acrescente o açúcar aos poucos e continue a bater até ficar firme. Coloque as gotas do suco de limão. Despeje o creme numa fôrma refratária, cubra com o doce de banana. Espalhe o suspiro e leve ao forno apenas para dourar. Sirva gelado.

Dica: Bata o suspiro e coloque na geladeira para não decantar.









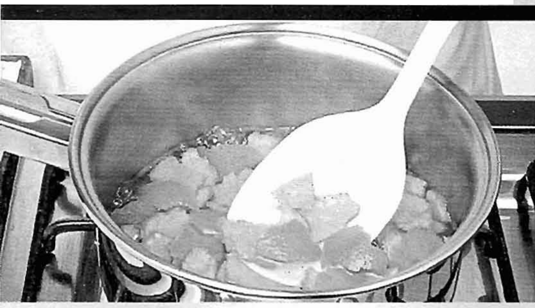
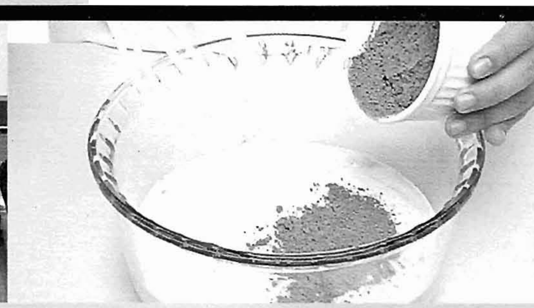
Pavê de Casca de Tangerina

Custo unitário: R$ 0,29 - Valor calórico da porção: 31[illegible]
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h30

Para a massa, lave bem as cascas de tangerina e deixe de molho por 2 dias, trocando a água 2 vezes ao dia. Depois, afervente por 3 vezes escorrendo a água a cada fervura. Bata a casca no liquidificador e reserve. Separadamente, bata as claras em neve, acrescente o açúcar e as gemas e continue batendo. Junte a casca triturada. À parte, misture a farinha, o chocolate e o fermento, peneire sobre a mistura de ovos e mexa. Despeje a massa em fôrma untada e asse por mais ou menos 30 minutos. Para o creme, leve todos os ingredientes no fogo em uma panela e mexa até que engrosse. Depois que a massa esfriar corte em pedaços e monte da seguinte maneira: 1ª camada de creme e 2ª camada de bolo, terminando em creme. Para a cobertura, quebre os biscoitos de chocolate e salpique sobre o doce.

Dica: A tangerina é uma fruta cítrica, rica em vitamina C.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Casca de tangerina	2 unidades	-
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,11
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Achocolatado	1/2 xícara (chá)	R$ 0,25
Fermento em pó	1 colher (chá)	R$ 0,05
Creme: Suco de tangerina	1 xícara (chá)	R$ 0,33
Açúcar	2 colheres (sopa)	R$ 0,04
Creme de leite	4 colheres (sopa)	R$ 0,37
Amido de milho	1 colher (sopa)	R$ 0,07
Cobertura: Biscoito de chocolate	2 unidades	R$ 0,11
		Total: R$ 1,76



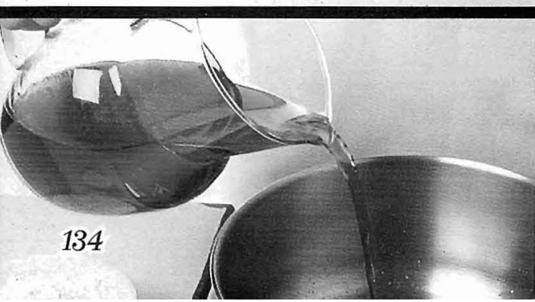
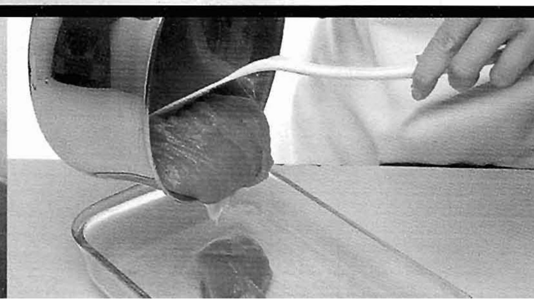

Polenta de Uva

Custo unitário: R$ 0,14
Valor calórico da porção: 61,43 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 40 min

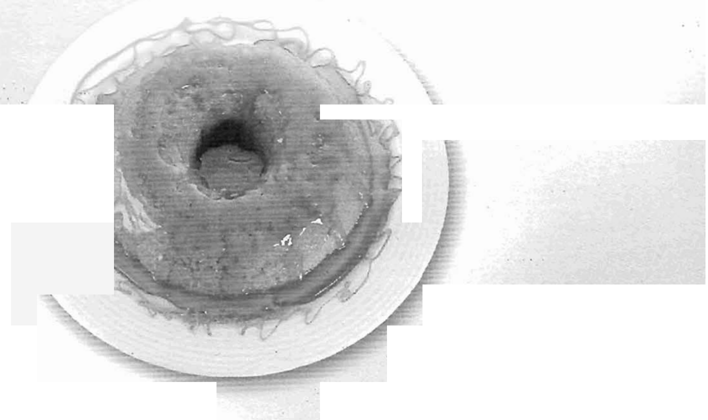
Coloque em uma panela o suco de uva, o açúcar e a farinha. Mexa bem até dissolver. Leve ao fogo mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo e despeje em fôrma untada com margarina. Leve para gelar. Corte em pedaços e sirva frio. Se desejar polvilhe açúcar.

Dica: A uva contém um antioxidante natural, que retarda o envelhecimento.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Suco de uva concentrado	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 2,45
Açúcar	6 colheres (sopa)	R$ 0,11
Farinha de trigo	5 colheres (sopa)	R$ 0,11
Margarina	1/2 colher (sopa)	R$ 0,04
		Total: R$ 2,71


Pudim de Arroz

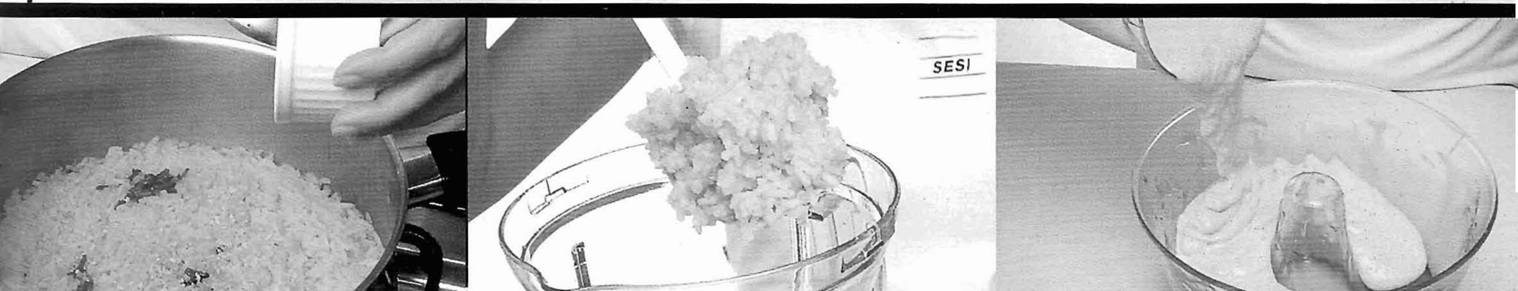


Custo unitário: R$ 0,12
Valor calórico da porção: 208,73 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 50 min

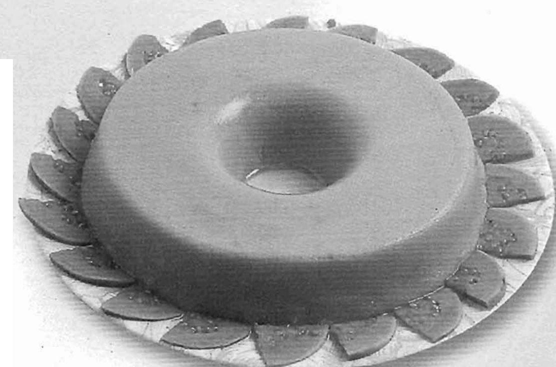
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Arroz cru	1 xícara (chá)	R$ 0,22
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Cravo	6 unidades	R$ 0,11
Canela em pau	a gosto	-
Água	5 xícaras (chá)	-
Casca de laranja ralada	1 colher (sopa)	-
Farinha de trigo	5 colheres (sopa)	R$ 0,11
Ovo	3 unidades	R$ 0,47
Suco de laranja	1 xícara (chá)	R$ 0,25
Calda: Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R$ 1,47

Faça o arroz com o açúcar, a água, o cravo e a canela. Quando estiver cozido, coloque as tirinhas de casca de laranja, tampe a panela e deixe esfriar. Bata no liquidificador a farinha, os ovos e o suco de laranja. Acrescente o arroz e bata até ficar homogêneo. Leve ao forno em assadeira untada e caramelada com a calda de açúcar. Para a calda, leve ao fogo o açúcar até dourar. Acrescente a água e deixe engrossar. Desligue o fogo e, assim que esfriar, coloque no fundo da fôrma de pudim.

Dica: Troque a laranja pelo limão.



Pudim de Goiaba com Casca

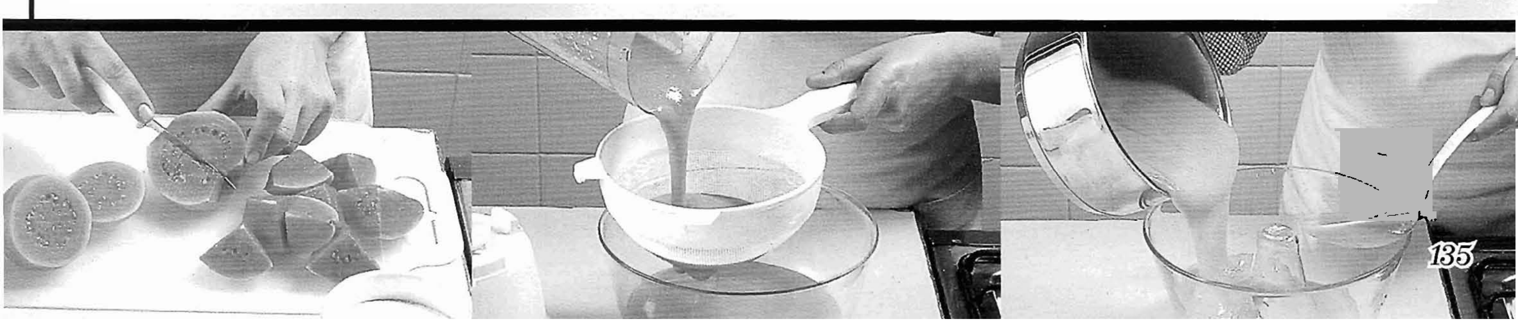


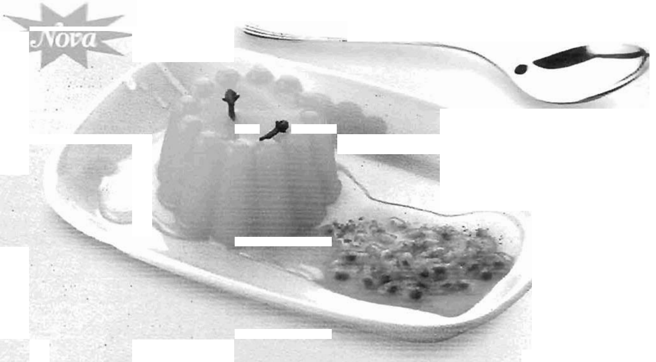
Custo unitário: R$ 0,12
Valor calórico da porção: 157,63 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Goiaba vermelha picada	3 unidades	R$ 0,39
Água	2 xícaras (chá)	-
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Maisena	6 colheres (sopa)	R$ 0,42
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
		Total: R$ 1,41

Lave as goiabas em água corrente, corte-as em pedaços. Bata no liquidificador com a água e passe na peneira. Junte os demais ingredientes e bata tudo novamente no liquidificador. Leve ao fogo até que engrosse, mexendo sempre. Despeje em fôrma de pudim umedecida e leve à geladeira para tomar consistência de pudim.

Dica: Sabor bem tropical e rico em vitamina C.





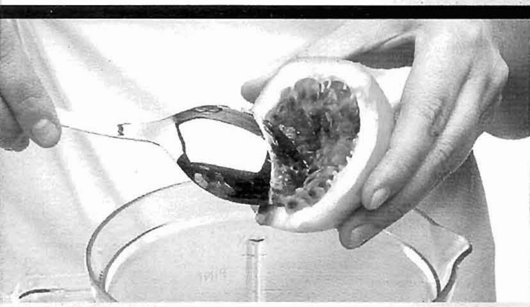
Pudim de Maracujá

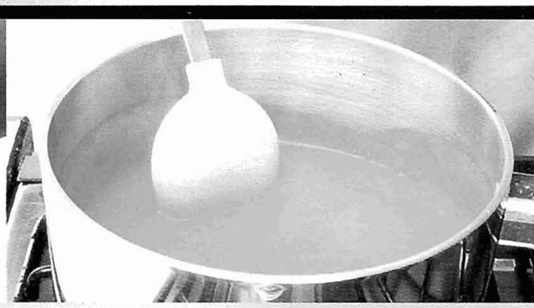
Custo unitário: R$ 0,19
Valor calórico da porção: 366,98 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

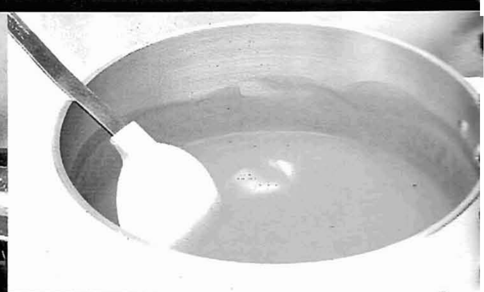
Bata no liquidificador a polpa de maracujá e coe. Leve ao fogo o suco de maracujá, o amido, o açúcar, a água e cozinhe mexendo sempre para não empelotar. Retire do fogo e acrescente a margarina. Coloque em um refratário e leve para gelar. À parte, faça a calda misturando o açúcar e a água, até o ponto de fio fino, e cubra o pudim.

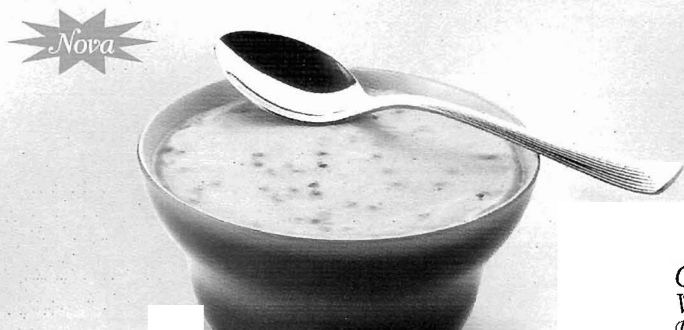
Dica: O fósforo encontrado no maracujá ajuda a endurecer os ossos e os dentes.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Polpa de maracujá	1 xícara (chá)	R$ 0,40
Amido de milho	4 colheres (sopa)	R$ 0,28
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Água	2 1/2 xícaras (chá)	-
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Calda:		
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	
		Total: R$ 1,13









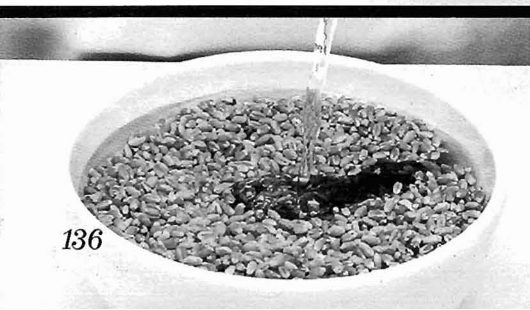
Pudim de Trigo Integral

Custo unitário: R$ 0,22
Valor calórico da porção: 187,25 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h30

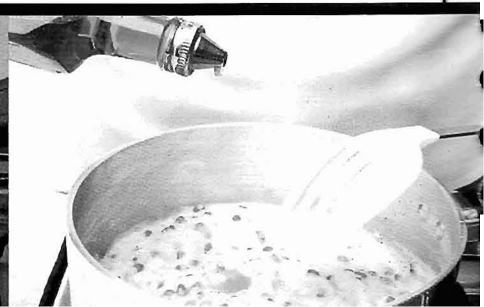
Lave o trigo e deixe de molho por 1 hora em água quente. Coloque para cozinhar sob presssão por 30 minutos com água suficiente. Quando estiver cozido, reserve. Bata no liquidificador o leite, a água e a farinha de trigo. Leve ao fogo com o trigo cozido, o açúcar e o leite condensado. Mexa até engrossar e desprender do fundo da panela. Acrescente as gotas de baunilha e mexa. Despeje em assadeira previamente untada e leve para gelar. Quando estiver firme, desenforme e sirva frio.

Dica: Pode ser servido quente ou frio.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Trigo em grão	1 xícara (chá)	R$ 1,37
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Água	1 xícara (chá)	
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Leite condensado	1/2 lata	R$ 0,69
Baunilha	a gosto	-
		Total: R$ 2,61







Pudim Rosado

Nova





Custo unitário: R$ 0,09
Valor calórico da porção: 134,60 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Beterraba	3 unidades	R$ 0,29
Amido de milho	1 colher (sopa)	R$ 0,07
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Leite condensado	2 colheres (sopa)	R$ 0,14
Água	2 1/2 xícaras (chá)	-
Calda:		
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Água	1/2 xícara (chá)	-
		Total: R$ 0,69

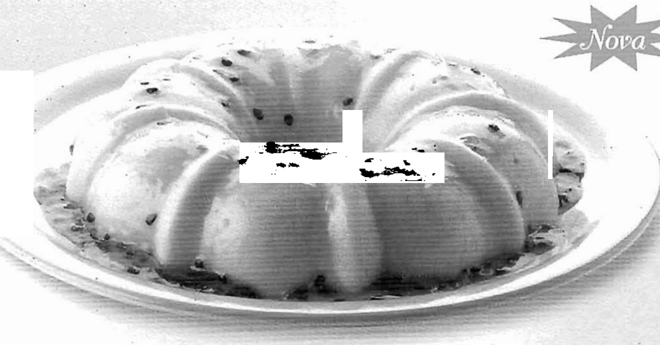
Cozinhe a beterraba, amasse e reserve. Em uma panela, coloque a beterraba com os demais ingredientes e cozinhe mexendo sempre para não empelotar. Coloque em um refratário e leve para gelar. À parte, faça a calda misturando o açúcar e a água até o ponto de fio fino e cubra o pudim. Se desejar, coloque na calda um pouco de beterraba ralada.

Dica: Aproveite também a folha de beterraba em outras preparações.



Pudim Saudável

Nova

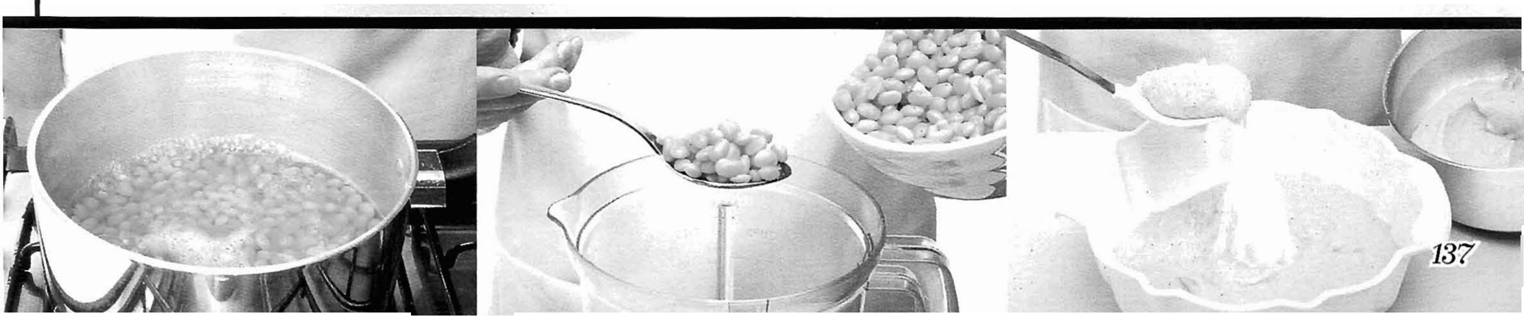


Custo unitário: R$ 0,11
Valor calórico da porção: 172,87 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Soja	1 xícara (chá)	R$ 0,34
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Polpa de maracujá	1 xícara (chá)	R$ 0,40
Amido de milho	3 colheres (sopa)	R$ 0,21
Calda:		
Polpa de maracujá	1/2 xícara (chá)	R$ 0,20
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R$ 0,06
Água	1/2 xícara (chá)	
		Total: R$ 1,81

Cozinhe a soja por 40 minutos. Bata no liquidificador com os demais ingredientes. Leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar. Coloque em um refratário e leve para gelar. À parte, faça a calda misturando o açúcar, a polpa de maracujá e a água até o ponto de fio fino e cubra o pudim.

Dica: Consuma soja pelo menos 3 vezes por semana.





Sobremesa Refrescante

Custo unitário: R$ 0,28
Valor calórico da porção: 190,63 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Dissolva a gelatina na água fervente, junte a casca e o suco de limão. Acrescente o leite condensado, mexa bem até formar um creme. Leve para a geladeira até que engrosse ligeiramente. Triture os biscoitos no liquidificador. Reserve. Em um refratário, coloque o creme, polvilhe com o biscoito de chocolate e leve à geladeira até que fique firme. Sirva gelada.

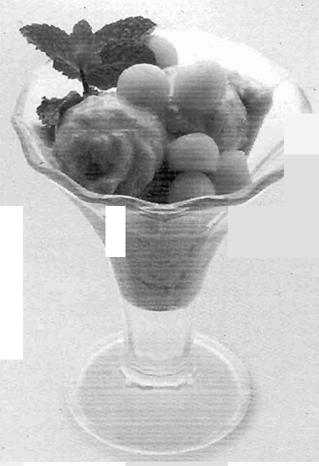
Dica: Em vez de biscoito de chocolate, use biscoito champagne.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Gelatina sabor limão	1 caixa	R$ 0,39
Água fervente	1 xícara (chá)	-
Casca de limão ralada	2 colheres (chá)	
Suco de limão	1/2 xícara (chá)	R$ 0,25
Leite condensado	1 1/2 xícara (chá)	R$ 1,34
Clara	1 unidade	R$ 0,16
Biscoito de chocolate	8 unidades	R$ 0,13
		Total: R$ 2,27





Sorvete de Casca de Manga

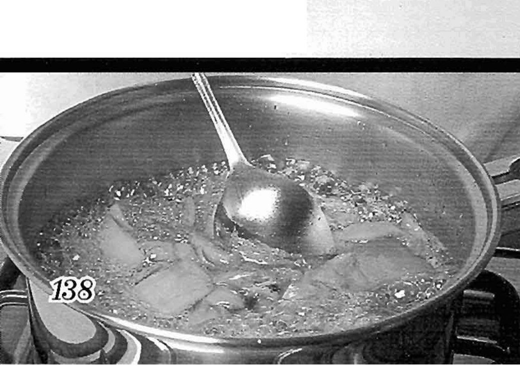
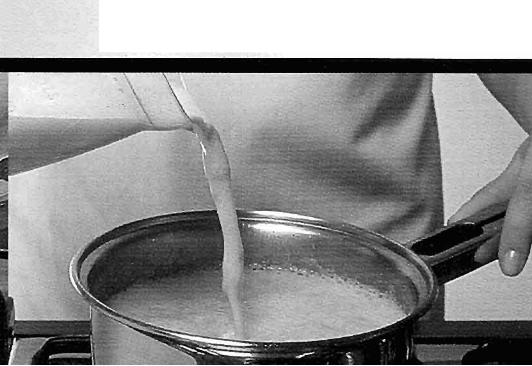
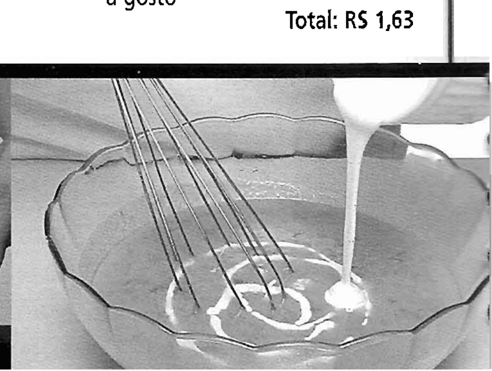


Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 190,90 kcal
Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 30 min

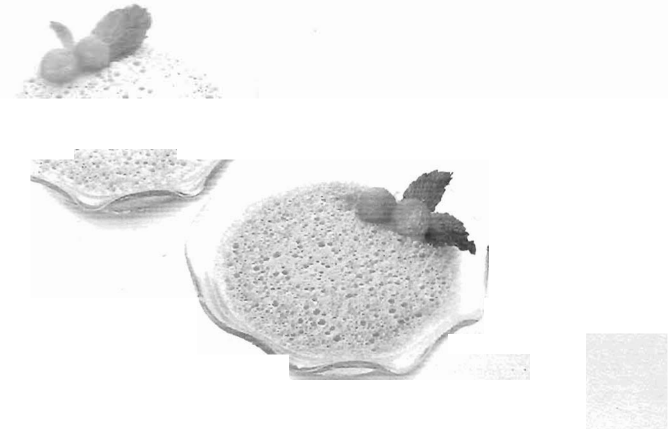
Cozinhe as cascas na água e açúcar. Depois de cozidas, junte os demais ingredientes, exceto o creme de leite. Bata-os no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e leve ao freezer por aproximadamente 8 horas.

Dica: É uma preparação refrescante e rica em fibras.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Casca de manga picada	3 xícaras (chá)	
Água	1 xícara (chá)	-
Açúcar	2 xícaras (chá)	R$ 0,25
Gema de ovo	3 unidades	R$ 0,47
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Creme de leite	4 colheres (sopa)	R$ 0,55
Baunilia	a gosto	
		Total: R$ 1,63

Spumoni de Melancia

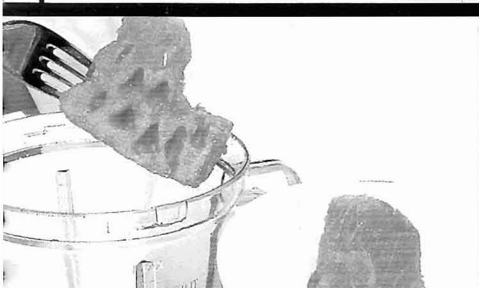


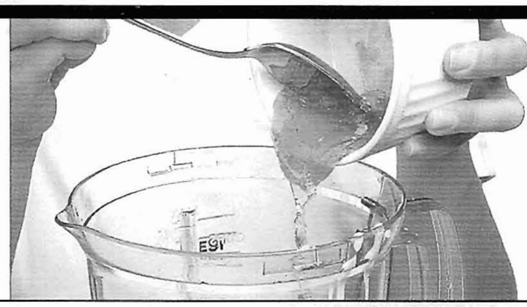
Custo unitário: R$ 0,29
Valor calórico da porção: 122,74 kcal
Rendimento: 17 porções
Tempo de preparo: 20 min

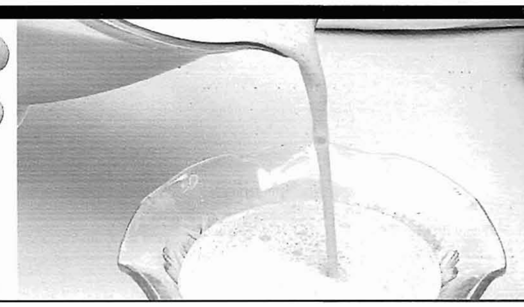
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Suco de melancia	4 xícaras (chá)	R$ 1,32
Gelatina sem sabor	2 pacotes (12 g cada)	R$ 1,69
Creme de leite	1 lata	R$ 1,77
Açúcar	5 colheres (sopa)	R$ 0,10
		Total: R$ 4,88

Retire a polpa de 1/2 melancia e bata no liquidificador sem as sementes. Reserve. Dissolva a gelatina conforme a orientação da embalagem. Acrescente o suco de melancia, junte o creme de leite sem soro, o açúcar e bata no liquidificador. Distribua as porções em copos individuais e deixe gelar de um dia para o outro. Sirva gelado.

Dica: Você pode usar melão em vez de melancia.







Torta Cremosa



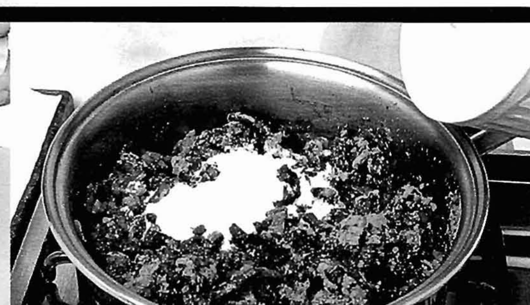
Custo unitário: R$ 0,13
Valor calórico da porção: 390,40 kcal
Rendimento: 16 porções - Tempo de preparo: 1h30

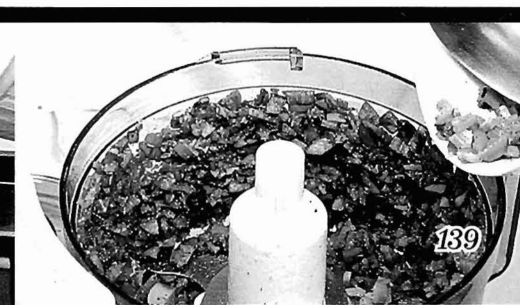
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Farinha de trigo	9 colheres (sopa)	R$ 0,16
Açúcar	4 colheres (sopa)	R$ 0,08
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,20
Leite	6 colheres (sopa)	R$ 0,05
Recheio: Banana picada	12 unidades	R$ 0,80
Canela em pó	a gosto	-
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Casca de banana	12 unidades	-
Açúcar	5 colheres (sopa)	R$ 0,10
Achocolatado	6 colheres (sopa)	R$ 0,51
		Total: R$ 2,05

Para a massa, misture todos os ingredientes, abra a massa com as mãos e forre uma assadeira redonda desmontável (25 cm de diâmetro) previamente untada com margarina e farinha de trigo. Para o recheio, pique a casca da banana bem fininha ou triture no processador e leve ao fogo em uma panela com os demais ingredientes. Mexa sempre até cozinhar e desprender do fundo da panela. Deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa que já está na assadeira untada e leve ao forno médio para assar.

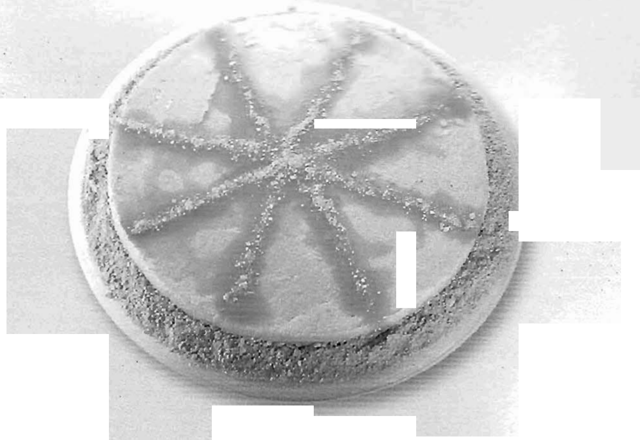
Dica: Pode ser usada como sobremesa em ocasiões especiais.







Torta Cremosa de Melancia

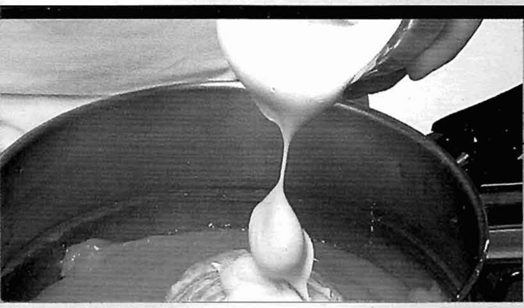


Custo unitário: R$ 0,24
Valor calórico da porção: 262,56 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 30 min

Para a massa, bata no liquidificador a bolacha maisena. Coloque em um recipiente e junte a margarina, misturando delicadamente. Unte uma assadeira de fundo falso e forre com a massa. Reserve. Faça o creme com o suco da melancia, a maisena e o açúcar. Quando engrossar, retire do fogo e junte o creme de leite. Deixe esfriar. Leve ao fogo o suco de melancia e o açúcar e faça uma calda fina. Coloque o creme na fôrma forrada com a massa. Leve à geladeira por mais ou menos 3 horas. Desenforme e regue com a calda fria. Sirva gelada.

Dica: Melancia é uma boa fonte de magnésio e potássio.

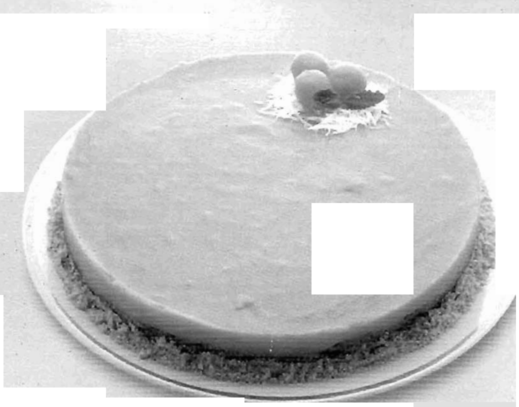
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Bolacha maisena	1 pacote	R$ 0,58
Margarina	3 colheres (sopa)	R$ 0,15
Margarina para untar	5 g	R$ 0,01
Creme: Suco de melancia	4 xícaras (chá)	R$ 1,26
Maisena	6 colheres (sopa)	R$ 0,42
Açúcar	8 colheres (sopa)	R$ 0,15
Creme de leite	1 xícara (chá)	R$ 1,03
Calda: Suco de melancia	1 xícara (chá)	R$ 0,19
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
		Total: R$ 3,92







Torta de Mamão



Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 323,59 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h

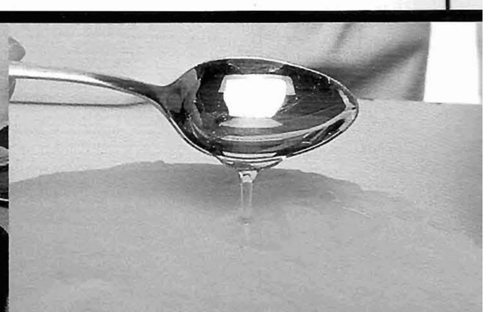
Triture a bolacha no liquidificador. Em um recipiente, junte a bolacha triturada, o chocolate em pó e a margarina amassando até dar liga. Se desejar, adicione rum. Forre o fundo de uma fôrma de fundo falso com esta massa. Reserve. Bata no liquidificador as gemas, o açúcar, a maisena e 1 xícara de água, até obter um creme homogêneo. À parte, leve a polpa de mamão para ferver em 2 xícaras (chá) de água. Despeje a mistura do liquidificador na polpa fervida e cozinhe, mexendo sempre, até obter um creme espesso. Tire do fogo, acrescente a margarina e a baunilha e misture bem. Despeje o creme sobre a massa, deixe esfriar, leve para gelar e cubra com calda na hora de servir.

Dica: O mamão tem propriedades laxativas.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Bolacha maisena	1 pacote	R$ 0,58
Achocolatado	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Margarina	4 colheres (sopa)	R$ 0,31
Rum	a gosto	-
Recheio:		
Gema	4 unidades	R$ 0,63
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Maisena	3 colheres (sopa)	R$ 0,21
Água	1 xícara (chá)	-
Polpa de mamão	3 xícaras (chá)	R$ 0,30
Água	2 xícaras (chá)	-
Margarina	1 colher (sopa)	R$ 0,08
Baunilha	a gosto	-
Calda:		
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1/2 xícara (chá)	
		Total: R$ 2,43







Torta de Pão com Banana

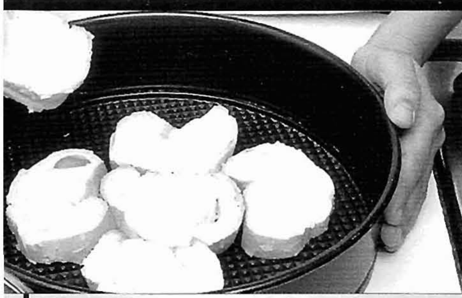


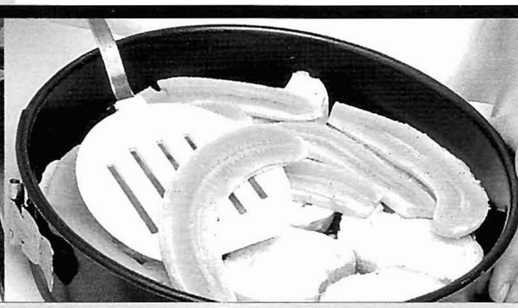
Custo unitário: R$ 0,16
Valor calórico da porção: 175,62 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Margarina para untar	o suficiente	
Pão amanhecido	3 unidades	R$ 0,27
Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Banana nanica	4 unidades	R$ 0,27
Acúcar	3 colheres (sopa)	R$ 0,06
Canela	a gosto	
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
		Total: R$ 1,26

Unte uma assadeira com margarina. Corte o pão em fatias redondas com espessura de 2 cm. Cubra o fundo da assadeira com metade das fatias de pão, molhe com 1 xícara de leite, coloque por cima as bananas cortadas em fatias e cubra-as com metade do açúcar e canela. Por cima das bananas fatiadas, coloque mais uma camada de fatias de pão. Umedeça com o restante do leite, acrescente os ovos batidos e polvilhe com o açúcar e a canela restantes. Leve ao forno por 20 minutos.

Dica: A banana é rica em vitaminas do complexo B.







Torta Sensação

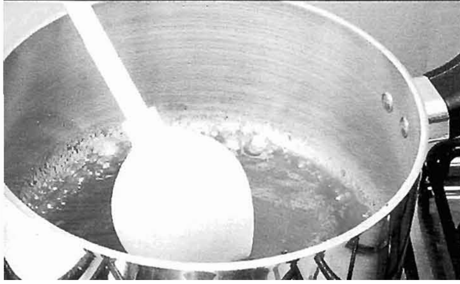


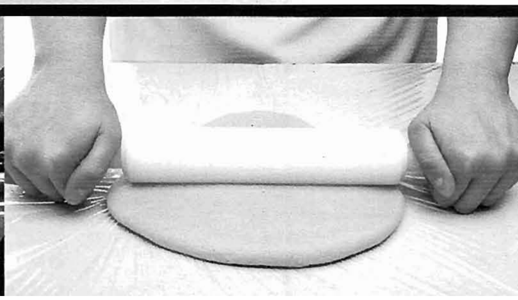
Custo unitário: R$ 0,21
Valor calórico da porção: 431,70 kca
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

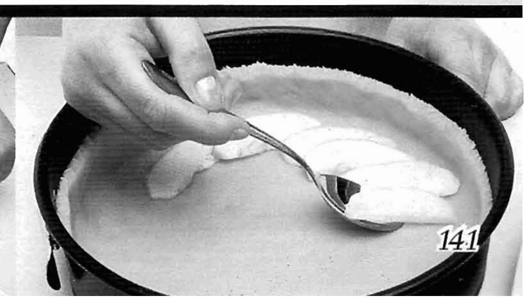
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa:		
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R$ 0,39
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Fermento em pó	1 colher (chá)	R$ 0,05
Recheio:		
Maçã	4 unidades	R$ 0,52
Canela em pó	a gosto	-
Geléia:		
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,11
Casca de maçã	4 unidades	-
		Total: R$ 1,72

Descasque as maçãs e pique em fatias. Para preparar a geléia, bata no liquidificador as cascas com a água e leve ao fogo, deixando apurar até atingir o ponto de geléia. Para a massa, misture todos seus ingredientes. Divida a massa em duas partes e abra com um rolo. Coloque em uma fôrma de fundo desmontável uma parte da massa, coloque as fatias de maçã sobre a massa e polvilhe a canela em pó. Cubra com a outra parte da massa e despeje a geléia.

Dica: A maçã ajuda na higiene bucal, pois diminui a quantidade de bactérias da boca.



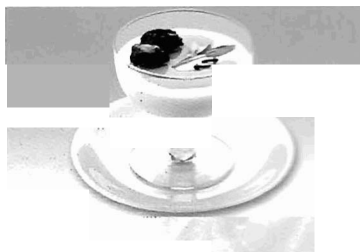




Receitas de Mandioca

A mandioca é uma planta originária da América do Sul, entretanto não se descarta a possibilidade de ser genuinamente brasileira, pois a maioria das espécies identificadas foram localizadas em território brasileiro. Os índios já cultivavam e se alimentavam das iguarias extraídas da raiz, e durante a época do descobrimento do Brasil, os portugueses apreciaram o alimento e o difundiram nas suas viagens pelo continente europeu. A farinha de mandioca, muito saborosa, mais tarde foi utilizada como alimento primordial nas expedições de colonização do sertão brasileiro. Também é atribuída à mandioca uma lenda, relatando que a raiz comestível teria nascido do corpo de uma menina chamada Mandi. A lenda de Mandi conta que vivia numa tribo brasileira um casal cujo desejo maior era ter uma filha. Finalmente a filha veio, bela, formosa e com a pele de uma alvura ímpar. Por causa da pele muito clara, a menina foi chamada de Mandi. Os pais olhavam por ela, não descuidavam um minuto sequer da filha, e assim, viram-na crescer cada dia mais forte. Certo dia, Mandi foi acometida por uma doença gravíssima e morreu, alheia aos cuidados dispensados pela tribo em salvá-la. Os pais não aceitaram a morte da filha querida e decidiram enterrá-la bem no centro da oca, para que pudessem ficar junto dela o tempo todo. Tanto regaram com lágrimas o local onde Mandi fora enterrada, que um dia nasceu ali uma plantinha. A curiosidade foi tanta que resolveram arrancá-la, e qual não foi o entusiasmo, ao perceberem que a raíz era alva, branca e clara como a pele de Mandi. Deram-lhe o nome de Mandi-oca. A utilização da mandioca destina-se principalmente para alimentação humana sob a forma *in natura* ou,ainda, industrializada. Seu principal componente é o amido, o qual é excelente matéria-prima para o setor industrial nos segmentos alimentícios, têxtil e de papel. A mandioca também faz parte da composição de ração animal, sob a forma de farelo. No Brasil, a mandioca ainda é matéria-prima importante para indústria de álcool etílico. O continente africano é o maior produtor de mandioca, seguido da Ásia, cabendo à América do Sul o 3° lugar, onde o Brasil participa com 15% da produção. O plantio de mandioca é feito em pequenas áreas com baixo investimento tecnológico, pois é de fácil adaptação e o seu período de safra abrange os meses de janeiro a julho.









TIPOS DE MANDIOCA

A mandioca é uma planta que possui caule delgado e ramificado, com altura que pode variar de 1 a 2 metros, com folhas de hastes longas e flores amareladas. As raízes da mandioca entram na classificação das tuberosas, ricas em substâncias amiláceas. Externamente, são revestidas por uma película, e logo abaixo aparece uma segunda casca mais espessa, quebradiça e leitosa, envolvendo o corpo principal da raiz, denominado polpa, e que é atravessado, no sentido do seu comprimento, por um feixe de fibras da grossura e do aspecto do barbante.

Existe pelo menos dois grupos de variedades de mandioca: de mesa ou mansa (aipim ou macaxeira) e a mandioca brava ou industrial (amargosa). A mansa é colhida precocemente por apresentar-se menos fibrosa e de mais fácil cozimento; difere-se, portanto, das industriais, que são colhidas tardiamente e transformadas nos mais variados produtos. A variedade é muito grande e, para se ter uma idéia, no estado de São Paulo são utilizadas mais de 250 diferentes tipos para a finalidade de consumo. Os tipos de mandioca de mesa comercializadas nos mercados hortifrutigranjeiros já são em menor número e também são mais conhecidos. É necessário que a raiz atenda às exigências do mercado, sendo selecionada de acordo com a formato da raiz e com a cor da polpa.

ASPEC[illegible]

Todas as partes da mandioca podem ser aproveitadas, contudo, para nossa alimentação, enfatizamos o uso da raiz tuberosa onde se acumulam as substâncias amiláceas capazes de ser transformadas numa série de produtos ou preparações.
A mandioca é excelente fonte de carboidratos, tornando-se assim um alimento altamente energético. Cada 100 gramas de parte comestível fornece em média 150 calorias. Contém razoáveis quantidades de vitaminas do complexo B, principalmente niacina, que estimula o apetite, promove o crescimento e conserva a saúde da pele. Os minerais mais encontrados são o cálcio, fósforo e o ferro. As mandiocas amarelas apresentam alto teor de beta-caroteno, que é o precursor da vitamina A.
O pigmento beta-caroteno é antioxidante, auxiliando na proteção das células de nosso organismo.

RECOI[illegible] E CONSERVAÇÃO

A mandioca de boa qualidade apresenta-se uniforme, sem ranhuras e sua casca solta-se com facilidade.As evidências de deterioração são sua coloração em tons azul escuro ou marrom, o aparecimento de linhas vasculares escuras ou ainda amolecimento de áreas afetadas por choques. Esses fatores levarão ao apodrecimento da raiz. A presença da película externa é muito importante para sua conservação, pois partes que se apresentam desprovidas dela são indícios de que a raiz foi machucada e tornou-se vulnerável ao ataque de insetos ou substâncias tóxicas, diminuindo o tempo de vida útil doalimento. No preparo da mandioca, deve-se antes de descascá-la, lavá-la em água corrente com o auxílio de uma escovinha. Depois de limpa, desprende-se a casca (película marrom e a entrecasca branca), corta-se no tamanho desejado e acondiciona-se em recipiente com água. A etapa posterior é o processo de cocção ou o armazenamento.
As raízes frescas podem ser conservadas cruas ou cozidas, sob refrigeração ou congelamento. Quando cruas e já descascadas, podem ser conservadas em água na geladeira por até dois dias. No congelamento das raízes cruas é conveniente embalar em filme plástico, tomando o cuidado em retirar o ar e evitar traumas, para que não ocorram possíveis escurecimentos.
Podemos consumir mandioca sob a forma de tortas, bolinhos, sopas, nhoques, bolos, saladas, pães, doces, purês e tantas outras formas que a criatividade permitir. Pratos como tacacá (caldo de mandioca com camarões), o molho tucupi e a maniçoba (onde se utilizam as folhas de mandioca) são típicos do Pará, de excelente paladar, porém requerem técnicas especiais na preparação.

CUIDADOS NA UTILIZAÇÃO DA MANDIOCA

As plantas de mandioca apresentam um princípio tóxico, e por essa razão são classificadas em mandiocas mansas ou bravas. Não é possível distinguir essas variedades pelas características da planta, o único teste prático que pode dar uma indicação é a degustação, onde o sabor amargo revela uma quantidade maior da substância tóxica.
O consumo *In natura*, é feito das variedades mansas; pois são essas as raízes recomendadas e autorizadas à comercialização, pelas instituições oficiais competentes.
Os produtos derivados da mandioca (farinha, polvilho, fécula, etc.) mesmo oriundos da variedade brava, não são tóxicos, pois durante o processo de fabricação, as substâncias nocivas são eliminadas pela dissolução em água ou pela volatilização.
Na industrialização ocorre a combinação de processos como maceração, fervura, fermentação e torrefação que propiciam um produto seguro. Torna-se importante ressaltar que devemos ingerir a mandioca, após o processo de cozimento.

PRODUTOS DERIVADOS

As raízes de mandioca são matéria-prima para alguns produtos de transformação, que permitem seu uso por longo tempo como alimentos. Com elas podem ser produzidas farinha, fécula (polvilho doce), fécula fermentada (polvilho azedo), tapioca e flocos.
A farinha de mandioca é de fácil obtenção e é consumida em todo território nacional. É fabricada muitas vezes por processos artesanais, apesar de existir maquinário sofisticado com porte industrial para grandes produções. De maneira geral, o procesamento da farinha se dá pela higienização das raízes, retirada da casca, ralar ou moer as raízes, comprimir em peneira, secar ao sol, esfriar e moer novamente o produto seco. Após a secagem, pode-se torrar a farinha, obtendo-se farinha de mandioca torrada. Podemos obter farinha de mandioca crua, torrada, seca d'água, do Pará, de tapioca e outras de acordo com o moinho e a secagem.
A fécula, tanto doce como azeda, na indústria, é obtida como subproduto da farinha de mandioca, pelo amido contido na água de prensagem da mandioca ralada ou moída. Os passos da produção podem ser resumidos em: lavar e escorrer as raízes, mantendo-as cobertas com água; ralar, adicionar água à massa ralada, coar o leite do amido obtido, separar a substância amilácea após 24 horas, secar ao sol, durante 12 a 36 horas. Para o polvilho azedo, a mudança ocorre no período de descanso que modifica de 24 horas para 15 a 20 dias.
De uma forma artesanal podemos lavar, descascar e cortar em lâminas a mandioca; retirar com lavagens um pouco de amido e depois secá-las em forno a baixas temperaturas até que fiquem bem torradas e crocantes (tomando-se o cuidado para não queimar). Depois, podemos triturar no liqüidificador ou em um moinho até obter o tamanho dos grânulos desejados. Cabe ressalvar que o rendimento da preparação é muito pequena, pois com 1/2 quilo de mandioca crua, vamos ter aproximadamente 100 gramas de farinha.



Barrinhas de Mandioca

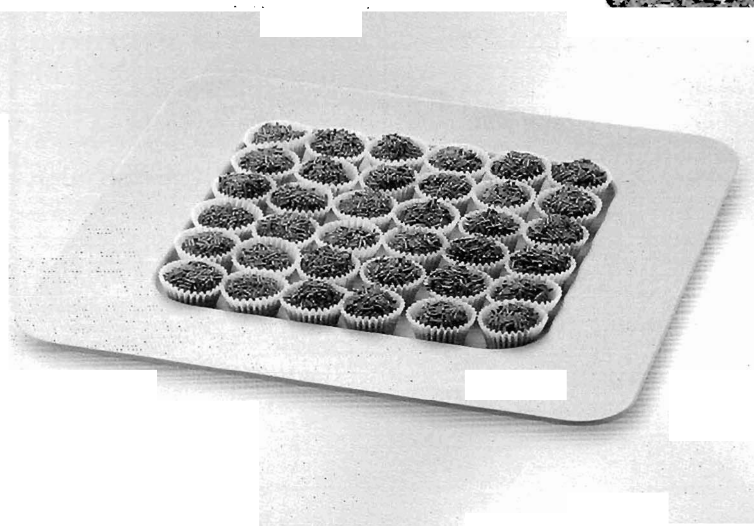
Custo unitário: R$ 0.11
Valor calórico da porção: 119.44 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 1h

Coloque a mandioca para secar no forno até ficar crocante. Cuidado para não queimar. Reserve. Corte as bananas em rodelas e leve ao forno para assar. Retire, ainda quente, junte à mandioca torrada e amasse. Acrescente a glicose de milho, misture bem, modele as barrinhas e leve ao forno para secar.

Dica: Se preferir, adicione frutas secas.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca crua ralada	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Banana	2 unidades	R$ 0,13
Glicose de milho	2 colheres (sopa)	R$ 0,22
		Total: **R$ 0,65**





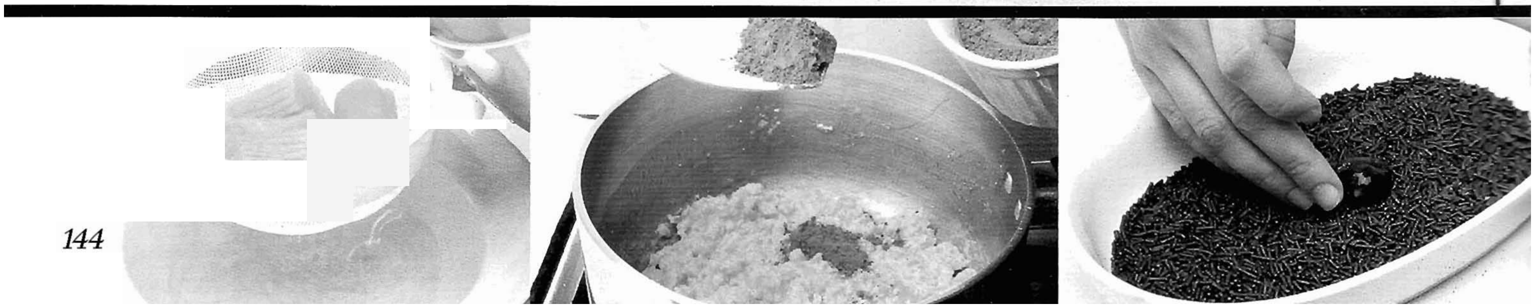
Brigadeiro de Mandioca

Custo unitário: R$ 0,18
Valor calórico da porção: 178,46 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve. À parte derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no chocolate granulado.

Dica: Faça beijinhos, substituindo o achocolatado por coco ralado.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,25
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Açúcar	10 colheres (sopa)	R$ 0,19
Leite em pó	1 xícara (chá)	R$ 0,76
Chocolate em pó	3 colheres (sopa)	R$ 1,04
Chocolate granulado	5 colheres (sopa)	R$ 0,43
		Total: **R$ 2,83**



Flocos de Mandioca

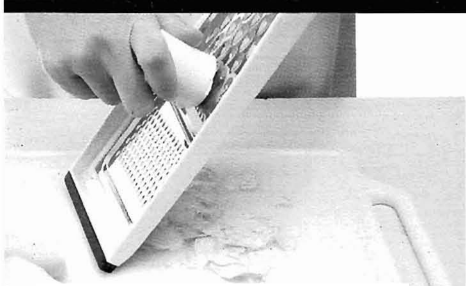


Custo unitário: R$ 0,10
Valor calórico da porção: 236,88 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h 30

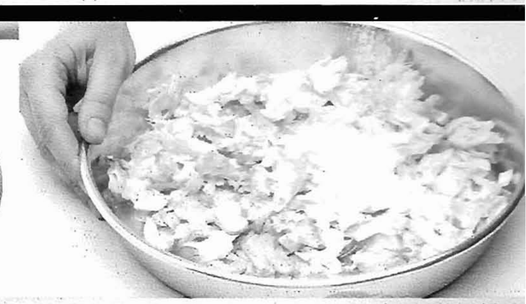
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Açúcar cristal	1 xícara (chá)	R$ 0,09
		Total: R$ 0,39

Corte a mandioca em lâminas bem fininhas. Coloque separadamente em uma assadeira e leve ao forno para secar por 10 minutos. Acrescente o açúcar, misture e leve ao forno novamente até que fique crocante.

Dica: Sirva com pedaços de frutas.







Lasanha de Mandioca

Custo unitário: R$ 0,65 - Valor calórico da porção: 618,85 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca crua	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Óleo	3/4 xícara (chá)	R$ 0,31
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R$ 0,13
Sal	a gosto	-
Molho: Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	3 colheres (sopa)	R$ 0,09
Alho	1 dente	R$ 0,01
Carne moída	400 g	R$ 1,72
Sal	a gosto	
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Molho de tomate	1 1/2 xícara (chá)	R$ 0,68
Molho Branco: Margarina	3 colheres (sopa)	R$ 0,23
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Leite morno	2 1/2 xícaras (chá)	R$ 0,45
Sal	a gosto	
Apresuntado	100 g	R$ 0,40
Queijo mussarela fatiado	100 g	R$ 0,88
		Total: R$ 5,20

Para fazer a massa, bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Em uma frigideira, faça discos de panqueca. Reserve. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente a carne moída e deixe refogar. Verifique o sal. Junte a salsa, o molho de tomate e deixe apurar. Para o molho branco, derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo e deixe dourar. Acrescente aos poucos o leite, mexendo sempre para não empelotar. Verifique o sal. Em um refratário, monte a lazanha começando pela massa, depois a carne moída, outra de massa, uma camada de molho branco, o presunto, outra camada de massa, uma de carne moída. Por último coloque uma camada de massa, o restante do molho branco e o queijo. Leve ao forno para gratinar.

Dica: A mandioca dá leveza à massa.









Mandioqueijo

Custo unitário: R$ 0.23
Valor calórico da porção: 175.65 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Amasse com um garfo e acrescente o ovo, a margarina e a farinha de trigo. Verifique o sal. Com as mãos umedecidas, faça bolinhas, empane na clara de ovo e no queijo. Leve ao forno para assar em forma untada por 20 minutos.

Dica: Substitui o pão de queijo com um custo mais baixo.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca crua	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Ovo	1 unidade	R$ 0,16
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R$ 0,09
Margarina	2 colheres (sopa)	R$ 0,15
Sal	a gosto	-
Para empanar:		
Clara	1 unidade	R$ 0,16
Queijo ralado	70 g	R$ 1,11
		Total: R$ 1,86



Manjar de Mandioca



Custo unitário: R$ 0,34
Valor calórico da porção: 217,04 kcal
Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 1h30

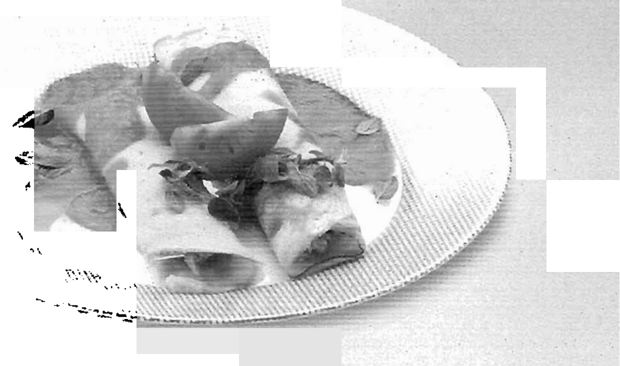
Esprema a mandioca e reserve. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata no liquidificador a mandioca, o leite, o leite condensado, acrescente a gelatina dissolvida e leve para gelar. Para fazer a calda, leve o açúcar ao fogo. Depois que derreter, acrescente a água e as ameixas. Deixe ferver. Sirva com o manjar.

Dica: É uma sobremesa muito nutritiva.

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca cozida	5 xícaras (chá)	R$ 0,49
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Leite condensado	1 xícara (chá)	R$ 0,70
Gelatina em pó incolor	2 pacotes	R$ 1,69
Calda:		
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
Ameixa picada	3 colheres (sopa)	R$ 0,24
		Total: R$ 3,42



Panqueca de Mandioca

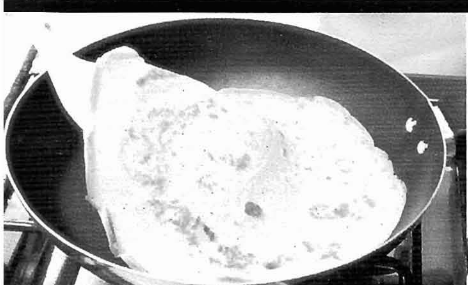


Custo unitário: R$ 0,32
Valor calórico da porção: 288,60 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca	1 1/4 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Sal	a gosto	-
Recheio: Frango	400 g	R$ 1,56
Cebola	2 colheres (sopa)	R$ 0,06
Óleo	5 colheres (sopa)	R$ 0,08
Tomate	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	
Molho: Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Tomate picado	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
		Total: R$ 2,53

Cozinhe a mandioca. Bata no liquidificador com os outros ingredientes para massa. Frite as panquecas em frigideira untada com óleo. Reserve. Para o recheio, cozinhe o peito e desfie. Reserve. Refogue a cebola no óleo, junte o tomate e refoge mais um pouco. Acrescente o peito desfiado, junte a salsa, misture e deixe cozinhar. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os tomates batidos no liquidificador e deixe apurar. Recheie as panquecas, disponha em um refratário e cubra com o molho.

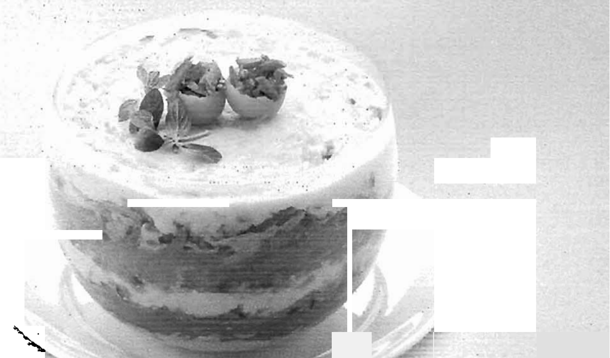
Dica: Aproveite sobras de legumes para rechear as panquecas.







Purê Tricolor



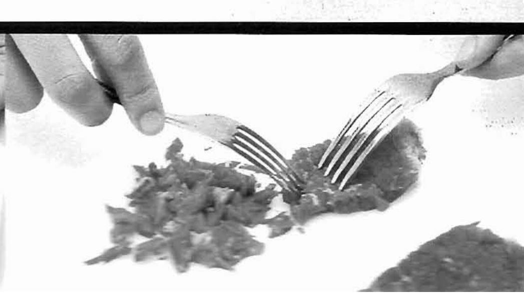
Custo unitário: R$ 0,58 - Valor calórico da porção: 592,83 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

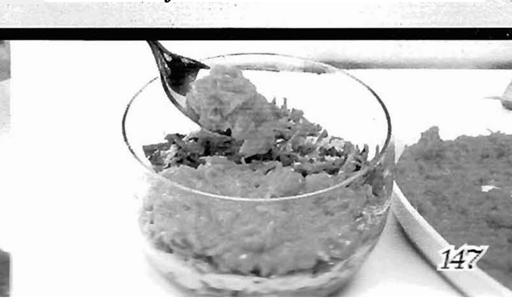
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca	7 xícaras (chá)	R$ 0,69
Margarina	4 colheres (sopa)	R$ 0,31
Cebolinha verde	2 colheres (sopa)	R$ 0,01
Abóbora	5 xícaras (chá)	R$ 0,45
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
Carne-seca	500 g	R$ 3,00
Óleo	3 colheres (sopa)	R$ 0,05
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	2 dentes	R$ 0,03
Tomate	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 4,66

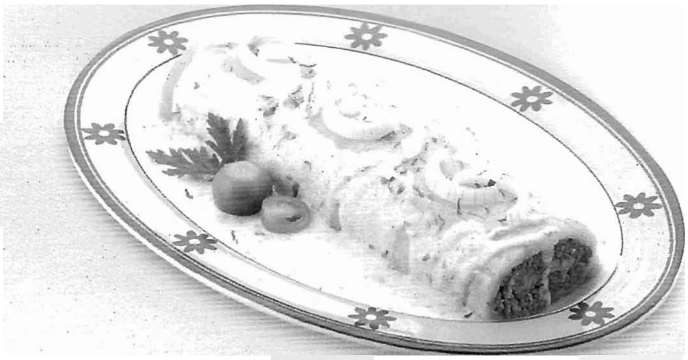
Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra, amasse, acrescente a margarina e a cebolinha. Misture bem e reserve. Cozinhe a abóbora com pouca água, amasse e reserve. À parte, aqueça 2 colheres de óleo, doure o alho e acrescente a abóbora amassada. Verifique o sal e reserve. Cozinhe a carne-seca até ficar no ponto para desfiar. Desfie-a e reserve. Aqueça 3 colheres de óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente a carne-seca desfiada, o tomate cortado em cubos e por último a salsa. Verifique o sal. Reserve. Em um refratário, coloque uma camada de purê de mandioca, uma camada de carne-seca, uma camada de purê de abóbora, outra de carne-seca e por último, outra camada de purê de mandioca. Leve ao forno para aquecer.

Dica: Ótimo para quem pratica exercícios físicos.









Rocambole de Mandioca

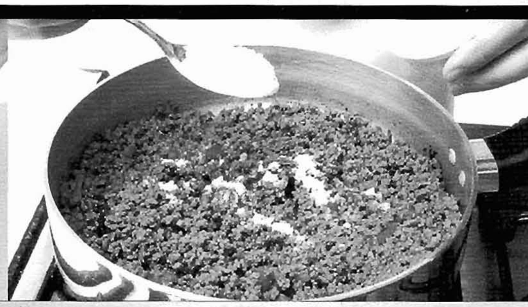
Custo unitário: R$ 0,37 - Valor calórico da porção: 290,65 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: [illegible]

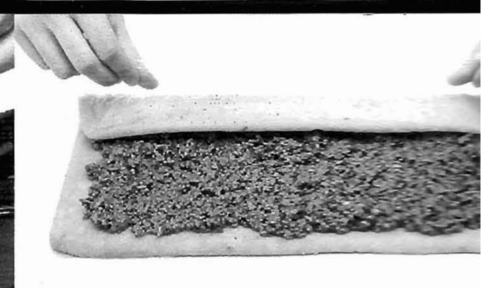
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Massa: Mandioca cozida	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R$ 0,07
Óleo	1/4 xícara (chá)	R$ 0,10
Água	1 xícara (chá)	-
Fermento pó	1 colher (sopa)	R$ 0,05
Sal	a gosto	
Recheio: Carne moída	400g	R$ 1,72
Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Cebola	1 colher (sopa)	R$ 0,03
Alho	1 dente	R$ 0,01
	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R$ 0,02
Molho: Mandioca crua	1 xícara (chá)	R$ 0,10
Creme de leite	1/2 xícara (chá)	R$ 0,46
Salsa	2 colheres (sopa)	R$ 0,02
Sal	a gosto	-
		Total: R$ 2,98

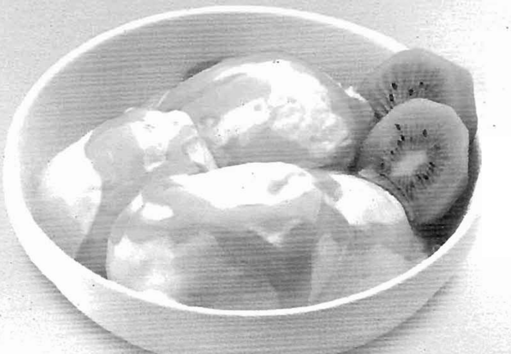
Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador e bata até ficar uma massa homogênea. Coloque para assar em uma fôrma retangular grande, previamente untada e enfarinhada com farinha de rosca. Depois de assado, reserve. Para o recheio, refogue no óleo, a carne moída, a cebola e o alho. Acrescente o tomate picado e a salsa. Verifique o sal e junte a farinha de trigo para que o recheio fique com liga. Para o molho, bata os ingredientes do molho no liquidificador, exceto a salsa. Leve ao fogo apara aquecer e junte a salsa. Verifique o sal. Para montar, coloque a massa assada sobre um filme plástico, espalhe o recheio e enrole o rocambole, com o auxílio do filme. Coloque o molho sobre o rocambole e leve ao forno para gratinar.

Dica: Troque o molho branco por molho vermelho.









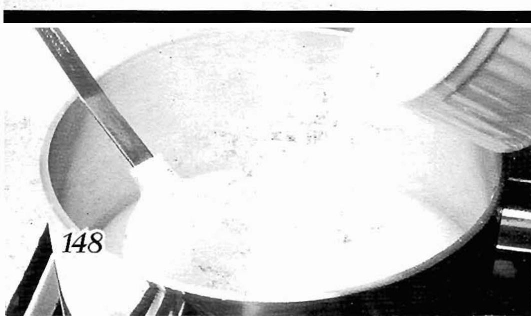
Sorvete de Mandioca

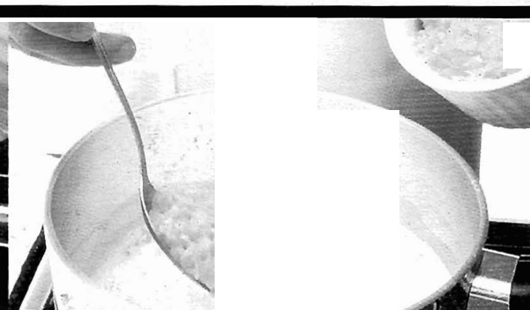
Custo unitário: R$ 0,20
Valor calórico da porção: 211,84kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

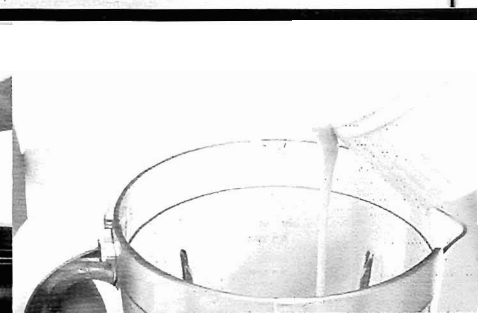
Cozinhe a mandioca e reserve. Leve ao fogo a água, o leite e o açúcar até levantar fervura. Misture a mandioca cozida e deixe ferver por uns 5 minutos. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a mandioca com a calda. Leve para gelar.

Dica: Ideal para preparar milk shakes.

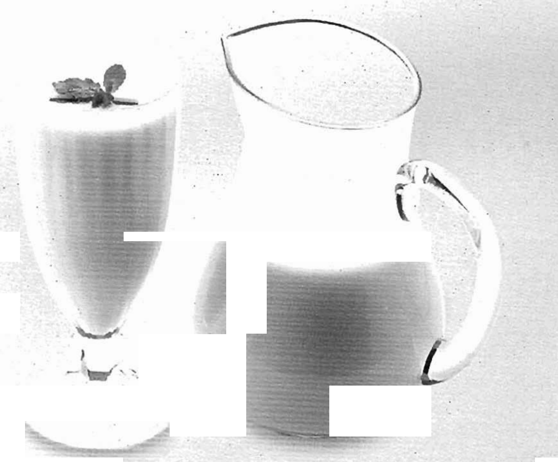
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca cozida e amassada	1 1/4 xícara (chá)	R$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
Leite	1 xícara (chá)	R$ 0,18
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
Leite condensado	1/2 lata	R$ 0,69
Creme de leite sem soro	1/2 lata	R$ 0,46
		Total: R$ 1,57







Suco de Mandioca



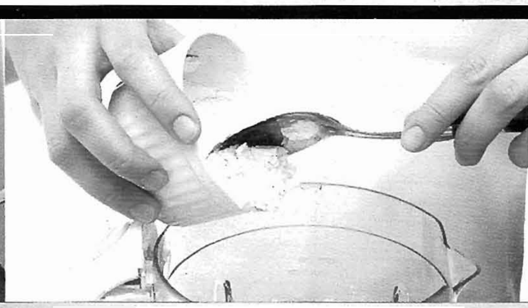
Custo unitário: R$ 0,14
Valor calórico da porção: 219,22 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 40 min

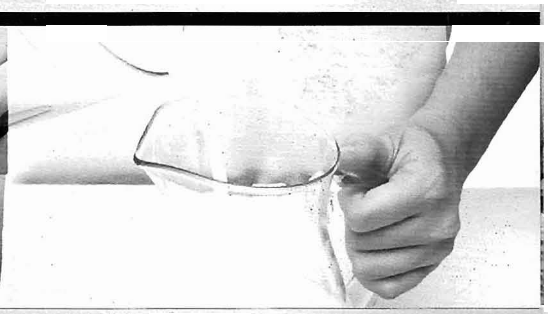
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Mandioca	2 xícaras (chá)	R$ 0,20
Leite em pó	1/2 xícara (chá)	R$ 0,38
Água	4 xícaras (chá)	-
Açúcar	1 xícara (chá)	R$ 0,12
		Total: R$ 0,70

Cozinhe a mandioca. Bata no liquidificador com os demais ingredientes. Leve para gelar.

Dica: Para colorir e enriquecer acrescente frutas de sua preferência.







Torta de Mandioca com Talos

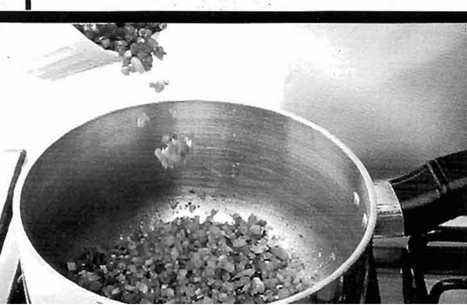


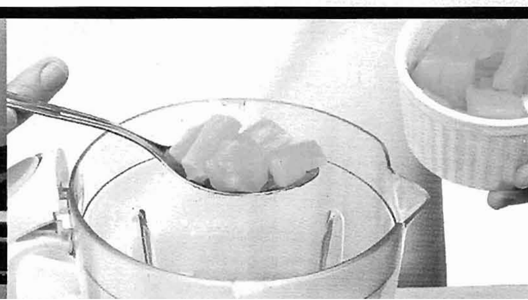
Ingredientes	*Quantidades*	*Preços*
Recheio: Óleo	2 colheres (sopa)	R$ 0,03
Toucinho defumado	2 colheres (sopa)	R$ 0,32
Cebola	1/2 xícara (chá)	R$ 0,05
Alho	1 dente	R$ 0,01
Talos de agrião	5 xícaras (chá)	-
Talos de salsa	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
Massa: Leite	2 xícaras (chá)	R$ 0,36
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,07
Ovo	2 unidades	R$ 0,32
Mandioca cozida	3 xícaras (chá)	R$ 0,29
Óleo	1/2 xícara (chá)	R$ 0,21
Sal	a gosto	
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R$ 0,320
		Total: R$ 1,85

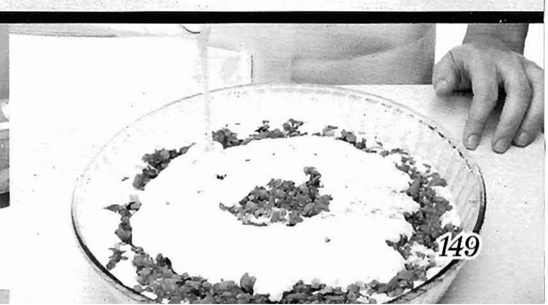
Custo unitário: R$ 0,23 - Valor calórico da porção: 303,32 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 50 min

Leve ao fogo uma panela com o óleo, acrescente o toucinho, doure a cebola e o alho. Junte os talos, verifique o sal e deixe refogar. Reserve. Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada, coloque o recheio e o restante da massa, leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: Acompanha carnes assadas.







Utilize sempre alimentos de época

Não esqueça que cada alimento tem sua safra. Os alimentos podem ser encontrados em quase todos os meses do ano, mas, na época certa, ele é mais barato e de melhor qualidade.

JANEIRO	Abóbora, Abobrinha, Agrião, Alho Nacional, Alho Estrangeiro, Almeirão, Batata, Batata-doce, Berinjela, Beterraba, Brócolis, Cebola, Cenoura, Chicória, Coco, Couve, Escarola, Espinafre, Inhame, Jiló, Mandioca, Milho Verde, Mostarda, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Rabanete, Repolho, Rúcula, Salsa, Salsão, Tomate, Vagem, Abacaxi, Banana, Banana-maçã, Figo, Goiaba, Jaca, Laranja-pêra, Limão, Maçã, Manga, Maracujá Azedo, Melancia, Melão Amarelo, Ovos, Pêra, Pêssego, Uva Itália, Uva Niágara.
FEVEREIRO	Abóbora, Abobrinha, Agrião, Alho Estrangeiro, Batata, Batata-doce, Berinjela, Beterraba, Cebola, Coco, Couve, Inhame, Jiló, Mandioca, Milho Verde, Mostarda, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Repolho, Salsa, Salsão, Tomate, Abacate, Abacaxi, Banana, Banana-maçã, Caqui, Figo, Goiaba, Jaca, Limão, Maçã, Maracujá Azedo, Melancia, Melão Amarelo, Ovos, Uva Itália, Uva Isabel, Uva Niágara.
MARÇO	Abóbora, Abobrinha, Batata-doce, Berinjela, Cará, Chuchu, Inhame, Jiló, Mandioca, Milho Verde, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Repolho, Vagem, Abacate, Banana, Caqui, Figo, Goiaba, Jaca, Limão, Maçã, Maracujá Azedo, Melancia, Melão Amarelo, Uva Itália, Uva Isabel, Batata, Cebola, Coco, Ovos.
ABRIL	Abóbora, Abobrinha, Alho Estrangeiro, Batata, Batata-doce, Berinjela, Cará, Chuchu, Coco, Inhame, Jiló, Mandioca, Milho Verde, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Repolho, Vagem, Abacate, Banana, Banana-maçã, Caqui, Figo, Goiaba, Jaca, Laranja-pêra, Limão, Maçã, Maracujá Azedo, Melancia, Ovos, Tangerina Cravo.
MAIO	Abóbora, Abobrinha, Alface, Alho Estrangeiro, Batata, Batata-doce, Berinjela, Cará, Chuchu, Coco, Inhame, Jiló, Mandioca, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Rúcula, Salsa, Tomate, Vagem, Abacate, Banana, Banana-maçã, Banana-prata, Goiaba, Jaca, Laranja-pêra, Limão, Mamão, Maracujá Azedo, Melancia, Ovos, Tangerina Cravo, Tangerina Poncã.
JUNHO	Abóbora, Acelga, Alface, Alho Estrangeiro, Batata, Batata-doce, Brócolis, Cará, Chuchu, Inhame, Mandioca, Rúcula, Salsa, Tomate, Abacate, Banana, Banana-maçã, Banana-prata, Jaca, Laranja-pêra, Limão, Mamão, Maracujá Azedo, Melancia, Coco, Tangerina Cravo, Tangerina Murcote, Tangerina Poncã.
JULHO	Abóbora, Acelga, Alface, Batata-doce, Brócolis, Cará, Cenoura, Espinafre, Inhame, Mandioca, Mostarda, Rabanete, Rúcula, Salsa, Tomate, Abacate, Banana-prata, Laranja-pêra, Mamão, Maracujá Azedo, Melão Amarelo, Morango, Coco, Tangerina Murcote.
AGOSTO	Abóbora, Acelga, Agrião, Alface, Almeirão, Beterraba, Brócolis, Cará, Cenoura, Chicória, Couve, Couve-flor, Escarola, Espinafre, Inhame, Mostarda, Rabanete, Rúcula, Salsa, Abacaxi, Banana-prata, Laranja-pêra, Melão Amarelo, Morango, Tangerina Murcote.
SETEMBRO	Acelga, Agrião, Alface, Alho Nacional, Almeirão, Beterraba, Brócolis, Cebola, Cenoura, Chicória, Couve, Couve-flor, Escarola, Espinafre, Inhame, Mostarda, Rabanete, Repolho, Salsa, Salsão, Abacaxi, Banana-prata, Laranja-pêra, Morango, Manga, Melancia, Tangerina Murcote.
OUTUBRO	Abobrinha, Acelga, Alface, Almeirão, Beterraba, Brócolis, Cenoura, Chicória, Chuchu, Couve, Couve-flor, Espinafre, Inhame, Mostarda, Rabanete, Repolho, Salsa, Salsão, Vagem, Banana-prata, Morango, Alho Nacional, Cebola.
NOVEMBRO	Abobrinha, Alface, Almeirão, Beterraba, Cebola, Cenoura, Chicória, Couve, Espinafre, Inhame, Milho Verde, Mostarda, Pepino, Rabanete, Repolho, Salsa, Salsão, Vagem, Mamão, Manga, Melancia, Morango, Pêssego.
DEZEMBRO	Abacaxi, Abobrinha, Alho Nacional, Almeirão, Beterraba, Cebola, Cenoura, Couve, Inhame, Manga, Melancia, Melão Amarelo, Pepino, Pêssego, Repolho, Salsa, Salsão, Tomate, Vagem .

DCM 2004

SESI

Departamento Regional de São Paulo